Fă și mai mult sex Depășește obstacolele din dormitor

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Superalimente

- Crește-ți singur vitaminele
- Mixează proteinele
- Ține caloriile sub control

Scapă de insomnie acum

PAG. 45

Putere și viteză

Într-o oră pe săptămână

Fă-ți spate de oțel

Fereşte-te de infecțiile din spitale

Află de ce te înșală

Testează-te Provocarea Spartană

Am intrat în culisele UFC

Bărbatul Men's Health Antrenamentul intens al campionului CrossFit, Rich Froning

IUNIE 2016 / 10,99 LEI

5 948364 180134 06

www.MensHealth.ro

MEN'S HEALTH | NR. 6 | IUNIE 2016

MII DE LUCRURI UTILE

RICH FRONING | 7 SUPLIMENTE PENTRU BĂRBAȚI | ADEVĂRUL DESPRE HGH

Fiecare Mercedes-Benz spune o poveste.

Clasa A. Finanțare asigurată de Mercedes-Benz Financial.
Cu Mobilo beneficiați de până la 30 de ani de mobilitate garantată.
www.mercedes-benz.ro/ClasaA

Clasa A dotată cu pachet Sport - Avantaj client:
2500 - € +TVA

Mercedes-Benz
The best or nothing.

A 160 d / A180 d – Consum mixt de carburant (l/100 km) conform cu 80/1268/EEC: min. 3.7; max. 4.1. Emisii dioxid de carbon (g/km): min. 98; max. 107. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare.

PE COPERTĂ/REPORTAJE

06.16

Fii puternic și agil

Învață cum să fii în formă maximă de la campionul Cross Fit, Rich Froning

PAGINA 78

41
Acceptă provocarea
Tu cât de în formă ești?
DE VALENTINA NICOLAE

50
Ieși întreg din spital
Ferește-te de infecții
DE SORINA VASILE

84
Snack Attack
Ești sub asediul producătorilor de mâncare. Rezistă!
DE CINDY KUZMA

90
Criza libidoului masculin
I-ai căzut victimă?
DE JIM THORTON

98
Burt Reynolds
Viața sa fără regrete. Mă rog, poate unul.
DE ERIC SPITZNAGEL

112
Corp de plajă, acum!
Definește-ți abdomenul

Elsa Garcia

collective
STYLE IS A RIGHT
OWN IT
soon: collectiveonline.com
2 Câmpineanu Street * Băneasa Shopping City * AFI Palace Cotroceni * București Mall

Sănătate

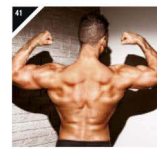
45/ Insomnia, rezolvată
Adevărul despre medicamentele de somn. Plus: variante simple să adormi
DE RICHARD LAUBERTE

48/ 7 suplimente pentru bărbați
Ce să-ți iei din raftul cu vitamine – și ce să lași acolo.
DE JULIE STEWART

57/ Adevărul despre HGH
Ar trebui să-l folosești?
DE LAURA BEIL

102/ Cel mai neajutorat om din lume
E posibil transplantul de cap la oameni?
DE OLIVER BROUDY

Fitness + Mușchi



18/ Fă-ți spate de oțel!
Sculptează-ți acei mușchi
DE BJ GADDOUR

22/ Întinde-ți limitele alergării
Încălzește-te corect, lucrează ca un câine

110/ Relaxează-ți mușchii
Și fă-i mai puternici ca oricând

Rețete + Dietă

33/ Ghidul grădinarului amator
Învață să tăiești din roadele pământului – chiar dacă n-ai prea mult.

36/ Fă mâncare la blender
Patru rețete rapide pentru a pune putere în meniul tău.

38/ Gustări turcești
Cum să mănânci sănătos în Turcia.
DE MIHAI GHIDUC

Sex + Relații

31/ Întreab-o pe fata de vizavi
De ce e supărată prietena mea fiindcă am pus o poză cu ea pe Facebook?

52/ 5 motive pentru care femeile înșală
Am vorbit cu câteva care-au călcat pe-alături, ca să învățăm de la ele.
DE MIKE DARLING

Lucruri Utile

28/ Shake-uri proteice
Găsește echilibrul dintre nutrimente și creșterea musculară.

22/ Minte-mă frumos
Învață când să spui minciuni. De la un profesionist.

21/ La-ți haine de la SH
Uneori merită să cauți printre rafturi.

STIL + GROOMING

Îmbracă-te de vară! Arată bine și pe plajă, și în oraș. Apoi fă în așa fel încât părul corporal să nu devină un obstacol în calea relațiilor tale. PAGINA 64

PE COPERTĂ:
Rich Froning, fotografiat de Edu Garcia
Stil: Gerard Solé. Machiaj și hair styling: Natalia Baldà (Talenti) pentru Chanel și Redken. Asistent Foto: Fernando Huergo. Îmbrăcăminte și încălțăminte Reebok.

GalwenGettyImages; AMY LOMBARD; GalwenGettyImages; Stefan Dark; Sam Kaplan

adidas
PERFORMANȚĂ
ÎN MIȘCARE
ÎNCEARCĂ CLIMACOOL ACUM!
NEW
adidas
ANTI-PERSPIRANT
48H
climacool
PERFORMANCE IN MOTION
NEW
adidas
ACTIVATED FRESH CAPSULES
climacool
PERFORMANCE IN MOTION
BODY HAIR FACE
250 ml / 8.4 fl oz

Marea întrebare

Nu vorbim deloc despre fotbaliști?

■ ÎN IUNIE ÎNCEPE UEFA EURO 2016, A 15-A EDIȚIE A Campionatului European de Fotbal, și noi n-avem niciun articol despre asta, ba chiar am pus un campion de CrossFit, nu un fotbalist, pe copertă? Ei bine, da. Spre deosebire de Națională noastră, care mai are multe lucruri de demonstrat, Rich Froning a câștigat fiecare concurs la care a participat, fie individual, fie pe echipe. E un campion adevărat, un personaj de la care ai de învățat mii de lucruri, ba chiar de la care ar putea învăța ceva și membrii Naționalei de fotbal.

Să nu mă înțelegeți greșit. Faptul că echipa României s-a calificat la aceste Europene extinse după opt ani de absență de la orice fel de turneu final e, în sine, o performanță. Și am apreciat asta, acordându-le un premiu la gala Men's Health Men of the Year de la finalul anului trecut. Însă cred că, în momentul de față, cei 23 de fotbaliști care vor ajunge în Franța, pentru a se lupta cu țara gazdă, Albania și Elveția pentru un loc în optimi sunt cei care au de demonstrat niște lucruri. E momentul lor și n-aș putea decât să mă bucur ca, după aceste campionate, să fiu pus în situația de-a suna pe impresarul vreunei noi vedete răsărite din rândurile Naționalei pentru a-i propune, la un moment dat, o copertă.

Ar mai fi și faptul că majoritatea publicațiilor care scriu despre sport, ca să nu mai vorbim de televiziuni, oferă un spațiu exagerat de mare acestui sport* în detrimentul altora. Ca să nu mai spun că toți cititorii Men's Health cu care am vorbit mi-au zis, într-un fel sau altul: „Nu începeți și voi cu fotbalul*". Așa că, uite, n-am început. Pregătim, în schimb, un material despre sportivii care ne vor reprezenta la Rio, pentru ediția de vară, și ne gândim serios că, la iarnă, ne-ar plăcea să-i premiem pe unii dintre ei la gala noastră. Dacă o să fie și un fotbalist acolo, cu atât mai bine.

*Știu că am fost un pic răutăcios aici. Și n-am uitat de faptul că un ziar de sport, Gazeta sporturilor, este cel care a descoperit că spitalele românești au fost aprovizionate, ani la rând, cu dezinfectanți care nu-și făceau treaba, propulsând România pe primul loc în Europa la infecțiile intraspitalicești și lucrând de zor la întărirea imunității bacteriilor periculoase și nu la aceea a pacienților.

Și fiindcă s-a vorbit atât de mult de infecțiile nosocomiale și, cel mai probabil, toată lumea e îngrozită de ideea că ar putea ajunge într-un spital românesc, ți-am pregătit, la pagina 50, un material despre ucigașii nevăzuți care bântuie acum spitalele și despre ce poți face, odată internat, pentru a te feri de ei. Și, chiar dacă nu ajungi tu sau cineva drag în spital, tot poți face ceva: nu uita și nu-i lăsa să uite. Pune presiune pe politicienii care te reprezintă pentru a rezolva, odată pentru totdeauna, situația asta și pentru a face din spitalele românești niște locuri în care să putem intra, cu toții, cu inima împăcată.

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CE-ȚI MAI RECOMAND

LUCRURI MIȘTO DESPRE CARE AM SCRIS LUNA ACEASTA

L-am cunoscut pe Jan Marvan, creatorul GUN-eX, care a vizitat România în mai, și am scris un articol despre el. PAGINA 41

Avem un raport special despre HGH, hormonul uman de creștere, și despre controversele care-l înconjoară. Nu, nu e bun pentru mușchi, dar poate fi util pentru cei care au suferit accidente. PAGINA 57

L-am fotografiat, din nou, pe Valeriu Gutu, pentru un pictorial de fashion care-ți explică care sunt trendurile verii. PAGINA 64

Am intrat în culisele UFC, sportul de contact care a luat locul K-1 în inima iubitorilor acestui gen, și am aflat de ce vom auzi din ce în ce mai mult de promoția aceasta. PAGINA 72

Am vorbit cu Burt Reynolds, supervedeta filmelor de acțiune din anii '80, despre cât de vânat era de femei (și despre scrisorile dubioase primite de la acestea). PAGINA 98

L-am cunoscut pe tipul care s-a oferit voluntar pentru a încerca primul transplant de cap (sau de corp) din istoria omenirii. PAGINA 102

Mandie Sveia

BMW Seria 5 520d xDrive. Consum carburant (l/ 100 km): mixt 4.5, urban 5.2, extra urban 4.1, emisii CO_2 (g/km): 119.

BMW EFFICIENT**DYNAMICS.**
MAI PUȚINE EMISII DE NOXE. MAI MULTĂ PERFORMANȚĂ.

BMW Seria 5

bmw-bavaria.ro

BMW
Plăcerea de a conduce

EDIȚIE BUSINESS LIMITATĂ PENTRU BMW SERIA 5.

RATĂ 399 EURO + TVA / LUNĂ.
DEALERII AUTOMOBILE BAVARIA GROUP ACOPERĂ 20% DIN PREȚ.

Ediția Business Limitată pentru BMW Seria 5 **520d xDrive** include următoarele echipamente: tapițerie piele Dakota, faruri adaptive LED, transmisie automată Steptronic, sistem de navigație Business, volan sport multifuncțional îmbrăcat în piele, sistem de asistență la parcare, față și spate, pilot automat cu funcție de frânare, scaune încălzite pentru conducătorul auto și pasagerul față, sac pentru schiuri, oglindă retrovizoare interioară cu funcție automată anti-orbire, sistem extins de conectare smartphone, BMW Teleservices, BMW Service Inclusive (5 ani sau 100.000 km - toate lucrările de întreținere, inclusiv piese BMW originale și uleiul necesar).

Automobile Bavaria Băneasa
Tel.: 021 200 62 63
www.bmw-bavaria.ro

MHS Motors București
Tel.: 0372 112 500
www.bmw-mhs.ro

Contempo Cars Brașov
Tel.: 0268 338 645
www.bmw-bv.ro

Contempo Cars Sibiu
Tel.: 0269 259 952
www.bmw-sb.ro

Autotransilvania Cluj
Tel.: 0264 275 010
www.bmw-cluj.ro

Banat Car Timișoara
Tel.: 0256 228 881
www.bmw-timisoara.ro

Bavaria Motors Constanța
Tel.: 0241 559 971
www.bmw-constanta.ro

Condiții finanțare: avans 22%, perioadă de finanțare 24 de luni, valoare reziduală 60%, DAE 7,60%.
Serviciile Financiare BMW sunt oferite în România exclusiv prin UniCredit Leasing Corporation IFN SA. Mașina din imagine este cu titlu de prezentare.

Men'sHealth

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ŞEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ŞEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDŐ, fashion editor
IOANA COVALI, grooming
ADINA VLAD, grooming
MIHAI MARCU, hair styling

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
VALENTINA NICOLAE
SORINA VASILE

TRADUCERI
OANA POPA
ILEANA BUZOIANU
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANŢI DE SPECIALITATE
DR. SERBAN DAMIAN, nutriţie
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

CORECTURĂ
ANCA POPESCU

FOTO
ŞTEFAN DANI
MANOLE SAVA, greenmindstudio.ro

Experţi

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU, medic specialist medicină de familie
DR. ŞTEFAN GUTUE, medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU, medic primar cardiolog

PSIHOLOGIE & RELAŢII
DOMNICA PETROVAI, Psiholog clinician şi psihoterapeut cognitiv-comportamental
DENISA NIŢĂ

NUTRIŢIE
CORI GRĂMESCU, nutriţionist
CRISTIAN MĂRGĂRIT, consultant în nutriţie şi fitness
MARIUS TUDOSIEI, antreprenor şi bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU, Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA, cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTLĂCA, TRX senior course instructor, dimilfitness.ro
FLORIN NEBY, fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE, personal training manager World Class

Ediţii internaţionale

SUA
BILL PHILLIPS

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAŢIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANŢA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ŞI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LABONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUIGGARD Associate Editor

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, Bucureşti, cod poştal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ŞI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health funcţionează cele mai recente informaţii în materie de sănătate, fitness şi nutriţie şi are acces la unii dintre cei mai competenţi experţi din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toţii diferiţi, aşa că filtrează ceea ce citeşti aici; pentru diagnostic şi tratamente consultă un doctor.

BurdaInternational RO

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ADINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare şi PR

GABI GOGIU
Brand Manager
QLT Group Division SRL
marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUŢIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 0372.10.60.00.
Fax: 0211.311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58.RZBR.0000.0600.0627.3600
deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentanţul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicaţie, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul şi stocarea în sistemele sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (Bucureşti).

Publicaţie ce beneficiază de reclame de audienţă măsurate în perioada septembrie 2015 - decembrie 2015

Publicaţie auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Vara începe cu sfaturi de la Sensiblu și
50% REDUCERE
la al doilea produs cumpărat!

ACM · A-DERMA · Eau Thermale Avène · BIODERMA · elmiplant · NIVEA · PIZ BUIN · LA ROCHE-POSAY · VICHY

*Ofertă valabilă în perioada 01.06.2016-30.06.2016 pentru deținătorii de card de fidelitate Sensiblu, în limita stocurilor disponibile. Această promoție nu se cumulează cu alte promoții aflate în derulare sau cu beneficiile cardului de fidelitate Sensiblu. Imaginile produselor sunt cu titlu de prezentare, iar fotografiile produselor nu creează obligații contractuale. Promoția este valabilă la achiziția a două produse din aceeași gamă. La promoție participă produse de protecție solară din gamele: ACM, A-Derma, Avène, Bioderma, Elmiplant, GEROVITAL H3 DERMA+ sun, La Roche-Posay, Nivea, Piz Buin, Vichy Ideal Soleil. Reducerea se acordă produsului mai ieftin.

Pe scurt 06.16

Ştirile pe care trebuie să le afli – acum!

Facebook dăunează somnului

Cei care petrec mai mult de două ore pe zi pe reţelele de socializare sunt de două ori mai mult predispuşi să aibă tulburări ale somnului decât cei care petrec 30 de minute sau mai puţin, arată studiile. Acestea sunt un stimulent pentru creier, iar lumina dispozitivelor poate perturba ceasul intern al organismului.

Verifică-ţi posteriorul

Prima colonoscopie se face după 50 de ani, dar tinerii ar trebui să fie atenţi. Un studiu de la Universitatea Michigan arată că 15 procente dintre persoanele diagnosticate cu cancer colorectal au sub 50 de ani. Fii atent la semne: anemie, schimbări bruşte în mărime ori în frecvenţa mişcărilor intestinale şi sângerări la scaun.

Resetează-ţi metabolismul – în pat!

Un somn neodihnitor îţi poate provoca diabet, dar poţi reduce acest risc dacă respecţi programul de odihnă. Bărbaţii care au dormit patru ore şi jumătate pe noapte, timp de patru nopţi, şi-au scăzut cu 23 de procente sensibilitatea la insulină. Dar în fiecare dintre următoarele două nopţi au dormit aproape zece ore, iar nivelurile lor au revenit la normal.

Sabotează-ţi dependenţa de zahăr

Noi studii arată că te poţi dezvăţa de consumul de zahăr. Participanţii la studiu care şi-au redus drastic aportul de zaharuri simple cu circa 40 de procente, timp de trei luni, au spus că budinca ar fi cu 40 de procente mai dulce decât cei care nu au făcut schimbări în dietă. Reducerea cantităţii de chestii dulci poate altera receptorii gustativi din interiorul gurii, spun cercetătorii.

Renunţă la ţigări fără medicamente

Înlocuitorii de nicotină pot contracara dependenţa de fumat la fel de eficient ca medicamentele. 20 de procente dintre fumătorii dintr-un studiu din JAMA nu s-au mai atins de ţigări nici după un an, fie că au folosit vareniclină (Chantix), plasturi cu nicotină sau plasturi şi pastile cu nicotină.

Poţi să eviţi bisturiul

Sindromul de tunel carpian nu poate justifica întotdeauna intervenţia chirurgicală, arată un studiu spaniol. Pacienţii cu aceasta afecţiune de la nivelul articulaţiei pumnului au obţinut după un an îmbunătăţiri funcţionale şi ameliorări ale durerii similare, fie că au optat pentru terapia fizică sau au ales operaţia. Gândeşte-te că terapia fizică e mult mai sigură.

Sportul face oasele tari

Mişcările prin săritură îţi pot întări sistemul osos, chiar şi la vârsta adultă. Bărbaţii care au practicat în copilărie sporturi de impact au o densitate minerală osoasă mai mare decât cei care n-au făcut-o. Dar chiar şi cei care încep sportul după adolescenţă au oase mai sănătoase decât semenii lor mai puţin activi.

Jocurile violente afectează creierul

Jocurile video violente îţi pot distruge creierul. Într-un studiu, tipii care au ales cursele violente de maşini au prezentat o conectivitate scăzută în regiunile din creier care procesează informaţia vizuală şi fizică; cei care au jucat o versiune nonviolentă au avut o reacţie mai mică. Schimbările pot explica fluctuaţiile de agresiune pe termen scurt după joc.

Întinde-ţi arterele

Stretchingul îţi poate ajuta inima. Într-un studiu japonez, bărbaţii care au efectuat mişcări statice de stretching timp de 30 de minute, de cinci ori pe săptămână, timp de o lună, şi-au redus punctajul cu doi markeri de rigiditate arterială. E important deoarece arterele rigide pot provoca infarctul miocardic şi accidentul vascular cerebral. Stretchingul poate diminua activitatea sistemului nervos simpatic, relaxând arterele.

Ridică mult, fii rapid

Cercetătorii au descoperit cheia alergatului eficient: antrenamentul de forţă. După trei luni de ridicare de greutăţi, alergătorii au folosit mai puţin oxigen. Fă de două-trei ori pe săptămână genuflexiuni bulgăreşti cu fandare şi urcări pe stepper pentru partea inferioară a corpului, flotări şi tracţiuni pentru partea superioară, planşa şi podul la saltea pentru zona mediană.

Puterea din proteine

Două grupuri au făcut aceleaşi antrenamente şi au consumat aceleaşi număr de calorii timp de o lună. Cei care au mâncat un gram de proteine per 450 de grame de greutate corporală au pierdut cinci kilograme de grăsime şi au câştigat 1.400 grame de muşchi. Cei cu jumătate de gram de proteină n-au făcut muşchi.

Căsătoria îţi protejează mintea

Partenera te poate ajuta să-ţi menţii mintea ageră pe măsură ce înaintezi în vârstă. Bărbaţii singuri de 50-60 de ani au avut un risc mai mare cu 72 de procente de a suferi de demenţă decât tipii căsătoriţi, în timp ce bărbaţii divorţaţi au avut un risc crescut cu 89 de procente. Relaţiile apropiate stimulează mintea; mai mult, te pot ajuta să elimini anxietatea şi depresia.

Adaptare de Lucia Gabriela Pitaru

ILUSTRAŢII DE CATHERINE A. MOORE

Se recomandă pupici
Administrați împreună cu noua Asigurare de Sănătate NN.
NN
You matter
www.nn.ro

Bărbați la job

FEBRA HARLEY

Uwe Ehinger transformă motocicletele sport americane în opere de artă pe două roți. De Jens Clasen

Și-a descoperit pasiunea vizionând filmul *Easy Rider*. Obiectul afecțiunii sale? Vedeta filmului din 1969, un chopper Harley din anii '50. „Îmi doream un Harley-Davidson Panhead, ca cel condus de Peter Fonda", spune el. Însă idila era sortită eșecului. Ehinger se află în Hamburg, Germania, un loc fără nicium Harley la orizont; tot acolo locuiește și în prezent.

În cele din urmă, după cercetări îndelungate, Ehinger a găsit o rablă de Harley, scoasă la licitație în Belgia, pe care a cumpărat-o, în ciuda faptului că nu avea permis de conducere. A recondiționat motocicleta, învățând despre Harley pe parcurs, și apoi a vândut-o la o altă licitație, obținând un profit însemnat. Așa a devenit pasionat.

Mai târziu, a ajuns în America de Sud, pentru a vâna Harley-uri vechi și componente pe câmpuri și în hambare. În Coreea de Sud, a descoperit o flotă de Harley-uri de poliție. „Vindeam motocicletele prin telefon și prin corespondență. Nu exista Internet și nici fax pe atunci (în anii 1980)."

Ehinger spune că a recondiționa aceste motociclete e ca și cum ai construi cu piese Lego - nu contează ce set cumperi, piesele se vor potrivi oricum. Motocicletele Harley fabricate între 1929 și 1984 au fost proiectate să aibă piese interschimbabile. „Ideea era ca oricine să poată repara o motocicletă cu un set de 10 unelte și un briceag de buzunar."

Atenția lui pentru detalii ridică prețul motocicletelor recondiționate, pe care le vinde către colecționari din toată lumea. (Mai multe despre el pe ehingerkraftrad.com.) Pentru Ehinger, motocicletele vintage sunt opere de artă, dar cumpărătorii vor ca aceste opere de artă să funcționeze la fel de bine ca motoarele precise din ziua de azi. „Oricine plătește 55.000 de dolari pe o astfel de motocicletă se așteaptă ca ea să funcționeze perfect", spune el. „Din păcate, mașinile vechi de 70 de ani nu merg tot timpul ceas."

▸ **Uwe Ehinger lângă un Harley-Davidson Knucklehead EL din 1940.**

▾ **Ehinger are o colecție impresionantă de piese de schimb. Un rezervor vintage, cu vopseaua originală, poate valora peste 5.000 de dolari.**

Cum să-ți cumperi prima motocicletă vintage

Sigur că îți dorești una. O motocicletă de modă veche este un simbol al libertății, la preț de chilipir. Însă frumusețea aceea de acum câteva zeci de ani poate ascunde secrete urâte. Înainte să faci pasul, ia-ți aceste trei măsuri de precauție.

Adaptare de Oana Popa.

(Image Marketing (3))

Fă un test de compresie
Achiziționează un tester de compresie a motorului (compresmetru), care costă în jur de 200 lei. Scoate bujiile, poziționează dispozitivul cu manometru în spațiul rămas liber, deschide accelerația și pornește motocicleta de câteva ori. O presiune sub 6,9 bari arată că motorul e slab sau pe cale să cedeze. „Ideal e un nivel al presiunii de peste 8,6 bari", spune Alan Stulberg de la Revival Cycles din Austin.

Mirosse combustibilul
Deschide rezervorul și mirosse combustibilul. „Dacă are un miros pătrunzător, de vin fermentat sau de vopsea, înseamnă că s-a oxidat și probabil că țevile sunt pline de reziduuri", spune Stulberg. Pentru a-ți readuce motocicleta în stare bună, va fi nevoie să înlocuiești carburatorul, să efectuezi o curățare ultrasonică și să reglezi motocicleta, ceea ce înseamnă cel puțin 20 de ore de muncă.

Examinează rezervorul
Pipăie rezervorul pentru a găsi denivelări sau vopsea scorojită. „Aceasta poate fi o consecință a unei scurgeri lente", spune Stulberg. Poți fi sigur de asta dacă dai peste porțiuni umede sau lipicioase ca mierea. O potențială scurgere e o veste proastă: te va costa câteva mii de lei să înlocuiești rezervorul, presupunând că vei găsi piesele de schimb potrivite. –JACLYN TROP

INSIDER EVENTS & PROMO

SUPERFIT • COLLECTIVE • PFANNER

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele. Avem o gamă largă de servicii:

- Adipometrie cu ultrasunete - analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică - analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă
- BONUS: vino cu revista Men's Health și îți vom oferi o REDUCERE DE 25%.

Str. Calea Moșilor nr. 39 | Telefon: 0722.616785 | www.superfit.ro

SUPERFIT

MAI APROAPE DE TINE

Pe 20 aprilie s-a deschis cel mai mare magazin Collective din București, aflat într-o clădire monument istoric, de la începutul secului XX, pe strada Ion Câmpineanu nr. 2. Acesta se alătură celorlalte trei magazine deschise în București în AFI Palace Cotroceni, Băneasa Shopping Center și București Mall, unde pasionații de modă descoperă permanent noile colecții ale brandurilor internaționale preferate.
collectiveonline.com

Lucruri utile

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„Încurajat de apă, el poate zbura în orice direcție prin simpla răsucire a mâinii. Sub apă, omul devine un arhanghel."

Jacques-Yves Cousteau

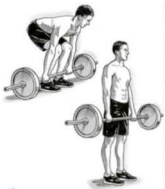
Adaptare de Luiza Gabriela Vilsan. Gutsev/ThinkStock.

TIPUL MUSCULOS

Definește musculatura spatelui

Fă asta pentru a arăta bine din spate. De BJ Gaddour, director de fitness *MH* SUA

A venit vara, așa că probabil ești obsedat să ai un abdomen cu pătrățele. Dar dacă vrei să arăți bine din toate părțile vara asta pe plajă, va trebui să acorzi o atenție la fel de mare și mușchilor pe care nu-i vezi în oglindă. E timpul să-ți lucrezi ca la carte mușchii spatelui. Iată trei dintre exercițiile mele preferate.



▲ ÎNDREPTĂRI

Îndoaie-ți șoldurile și genunchii și apucă bara cu o priză pronație, cu mâinile depărtate la nivelul umerilor. Menține spatele drept în timp ce apeși cu piciorul în podea și împingi șoldurile înainte; apoi ridică-te cu bara. Acum coboară bara, păstrând-o aproape de corpul tău. Fă trei-cinci seturi a câte trei-cinci repetări.

▲ MERSUL FERMIERULUI

Căratul de greutăți mari îți lucrează mușchii trapezului și pe cei ai mareiui dorsal și pentru a-ți îmbunătăți forța de prindere. Ține o ganteră în fiecare mână și mergi timp de un minut ori 90 de metri. La cele mai mari greutăți pe care le poți duce; lucrează cu gantere care cântăresc fiecare jumătate din greutatea ta corporală. Fă până la trei seturi.

▲ BALANSAREA CU KETTLEBELL

Această mișcare este ideală pentru definirea musculaturii. Fără să-ți arcuiești partea inferioară a spatelui, împinge șoldurile înapoi și balansează kettlebellul între picioare. Apoi împinge-ți șoldurile înainte și lasă greutatea să se balanseze până la nivelul umărului. Efectuează zece seturi a câte 30 de secunde de balansări. Fă pauză 30 de secunde între seturi.

L-am găsit! Secretul fericirii adevărate

Învață să te oprești

Orele suplimentare sunt necesare, dar odată ce ajungi la un salariu satisfăcător, plecatul la timp ar trebui să fie bonusul tău. Cercetările arată că un câștig anual mai mare de 72.000 de lei nu crește gradul de fericire.

Bucură-te de zilele libere

Persoanele care își planuiesc concediul declară că sunt mai mulțumite cu privire la starea financiară, succesul, sănătatea și relațiile lor. Însă 40 de procente dintre angajați nu profită de toate zilele lor libere. E ca și cum ai refuza bani oferiți gratuit.

Acordă-ți timp să râzi

Istovit la locul de muncă? Urmărește un filmuleț. Într-un studiu publicat în *Journal of Labor Economics*, persoanele care au vizionat zece minute într-un video amuzant erau cu 13 procente mai productive decât cele care nu au făcut-o.

65

de grame de proteine ar trebui să consume zilnic bărbații. Ca să crești în masă musculară va trebui să consumi mai mult. Mergi la pagina 12 pentru a afla cât.

Adaptare de Luca Gabriela Vrban. ART | CABARD (Gaddour), Gulliver/Thinkstock (Babiat în latură), Steve Stanford (Autrată)

ADVERTORIAL

FOREVER F.I.T.

ARĂȚI MAI BINE!
TE SIMȚI MAI BINE!

Un look de revistă? Un abdomen plat? O stare permanentă de bine? Un organism puternic și sănătos? Dacă răspunsul tău la aceste întrebări este DA, atunci Forever Living Products îți pune la dispoziție cea mai simplă, completă, rapidă și la îndemână soluție pentru un TU total transformat în doar trei pași simpli.

Forever F.I.T. este un program nutrițional avansat de control al greutății, conceput să te facă să te simți și să arăți mai bine pentru totdeauna. Este format din trei pachete de produse excepționale – C9, F1 și F2 – și este rezultatul muncii elaborate a unei echipe profesioniste de specialiști internaționali în sport și nutriție.

Dr. Șerban Damian, nutriționist sportiv și colaborator apropiat al companiei Forever România, explică, pe scurt, cum funcționează fiecare pachet în parte.

C9

START RAPID ÎN PROCESUL DE SLĂBIRE

Prima etapă durează 9 zile și reprezintă intrarea în forță într-un program de eliminare a excesului ponderal. Reprezintă totodată o rupere a obiceiurilor anterioare, mai puțin sănătoase. Îți pune la dispoziție o combinație inteligentă de produse Forever Living care face mai eficientă scăderea în greutate și stimulează organismul în procesele sale de autocurățire.

Pachetul C9 a devenit un trend în toată lumea, inclusiv în România. În UK, C9 a fost cel mai căutat produs de detox pe Google și s-a bucurat de o apreciere impresionantă în rândul vedetelor internaționale.

F1

OBICEIURILE CARE ÎȚI ASIGURĂ O SLĂBIRE PE TERMEN LUNG

Față de C9, programul F1 crește cantitatea de energie pe care o vei consuma zilnic, prin creșterea aportului de alimente. Ai la un loc toate recomandările într-o formă simplu de înțeles și de aplicat, care se bazează pe de o parte pe beneficiile suplimentelor alimentare, iar pe de altă parte, pe o serie de meniuri gustoase și ușor de preparat.

F2

DEFINITIVEAZĂ TRANSFORMAREA FOREVER

F2 face următorul pas - crește și mai mult cantitatea de energie, ducând-o la un nivel accesibil oricui pentru desfășurarea activităților curente și pentru asocierea unui program de antrenament din ce în ce mai intens.

Cu nenumărate povești de succes și transformări corporale extraordinare care stau dovadă pentru succesul uluitor înregistrat la nivel mondial, programul F.I.T. este cea mai echilibrată metodă pentru a te bucura de un nou TU, mai suplu și mai energic... Forever!

Forever Living Products și companiile affiliate – lideri mondiali în Aloe vera. De peste 38 de ani, producem și distribuim produse pentru sănătate și frumusețe cu Aloe vera de cea mai bună calitate în peste 155 de țări din întreaga lume. Pornim de la 100% gel pur din interiorul frunzei de aloe și adăugăm doar ingrediente atent selecționate. Astăzi, milioane de consumatori arată și se simt mai bine datorită produselor noastre.

F.I.T. C9 F1 F2
Arăți mai bine. Te simți mai bine.

FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA

JOCURILE MINȚII

Gândește-te că ești mare

Cu cât te concentezi mai mult la mușchi pe care-i lucrezi, cu atât activezi mai multe fibre musculare. Această conexiune minte-mușchi a fost confirmată de un studiu danez recent. „Mintea are o mai mare influență asupra corpului decât credem", spune cercetătorul Lars Andersen. Data viitoare când mergi la sală, gândește-te că mușchii lucrează din greu în timp ce te miști. Funcționează mai ales la exercițiile care izolează unul sau doi mușchi, precum răsuciri sau ridicări laterale.

Alungă mirosul neplăcut

Nu te îngrijora, nu e nimic în neregulă cu tine. Chiar și cel mai avansat echipament poate fi invadat de bacterii. Scapă de orice miros neplăcut.

Un fapt mai puțin cunoscut: transpirația este inodoră. Aceasta devine urât mirositoare doar atunci când intră în contact cu bacteriile de pe piele. Deși noile materiale performante fac minuni absorbind sudoarea, acestea reprezintă totodată și mediul ideal pentru dezvoltarea bacteriilor. Rezultatul: după un timp, hainele de sală dobândesc un miros ciudat, spre deosebire de ceile din bumbac.

„Bacteriile iubesc amestecul de polistiren utilizat pentru îmbrăcămintea tehnică", spune Mike Eaton de la Hero Clean, o linie de detergenți pentru bărbați. Țesătura unică a fibrelor oferă microbilor o mulțime de locuri de adăpost. Nici măcar o spălare periodică nu-i va înlătura.

Iar lucrurile devin și mai grave dacă ai obiceiul să-ți lași hainele folosite în geanta de sală chiar și pentru câteva ore. „O mare parte dintre bărbați nu conștientizează nivelul de întreținere de care au nevoie aceste materiale pentru a ține la distanță mirosul urât", spune Eaton.

Așa că fă-le un bine prietenilor de la sală – și propriului nas – prin respectarea următorului protocol de curățare în trei pași. – BRIAN BOYE

1/ Clătește, apoi aerisește

Atenția promptă este soluția. Eaton intră la duș în hainele de antrenament și acolo le scoate. În ciuda privirilor dubioase pe care le vei primi, merită efortul, pentru a îndepărta din sudoare și din bacterii. Acasă, spală-ți echipamentul cât mai curând posibil. Sau cel puțin atârnă hainele la uscat în aer liber. Să le arunci în coșul cu rufe nu mai este o opțiune viabilă.

2/ Spală hainele la un program intens

Adaugă în mașină o ceașcă de oțet alb și o lingură de bicarbonat de sodiu. Soluția va separa bacteriile de țesătură. Încă pute? Lasă echipamentul la înmuiat timp de o oră într-un lighean cu apă și o cană de oțet alb, două linguriște de peroxid de hidrogen și două linguriște de bicarbonat de sodiu. Apoi spală cu oțet și bicarbonat cum am amintit mai sus. Sau încearcă să folosești produse speciale pentru hainele sport.

3/ Nu anula eforturile

Evită pentru acest tip de materiale folosirea balsamului de rufe și a uscătorului, deoarece pot compromite capacitatea lor de absorbție a umezelii. Spală ocazional și geanta de sală, dar verifică-i etichetă. Dacă poate fi spălată în mașină, întoarce-o pe dos și elimină orice părți metalice posibile. Spal-o la un ciclu delicat și pune-o la uscat. Geanta este din piele? Umple-o cu ziare pentru a neutraliza mirosul.

Ești pregătit?

Nu lăsa pensia să te surprindă. Învață de la alții.

49%

dintre oameni plănuiesc să se retragă la o anumită dată, indiferent cât pun deoparte.

33%

spun că regretă că n-au făcut economii mai din timp.

85%

dintre pensionari spun că e perioada cea mai satisfăcătoare a vieții.

Sursa: 12.000+ participanți la planurile Fidelity Investments

LUCRURI CARE NE PLAC

Sony Cyber-shot DSC-RX 100 IV Dacă nu mai vrei să ratezi instantaneele în călătoriile tale, e aparatul de fotografiat perfect pe care să-l ai la tine (sunt fotografi profesioniști care-l folosesc ca „second camera"). Cu un senzor de 1 inch și o viteză de reacție fantastică, face niște fotografii excelente, chiar și când lumina nu e generoasă. ISO-ul merge până la 25.600, o zonă în care nu prea mai vezi mare lucru cu ochiul liber, la ISO 8000 poți fotografia lejer fără trepied, dacă ai o mână stabilă. În plus, te ajută să realizezi, cu ușurință, panorame și filmează slow motion până la 1000fps, în 4K. *sony.ro*

Adaptare de Lucia Gabriela Pîrvan. Jonathon Kambouris Alampiere decor: Jason LoVullo Artists.

Când merită să cumperi haine purtate

Vrei să-ți îmbunătățești garderoba? Următoarele articole le poți lua din dulapul altora.

Adaptare de Elisabeta David. Jonathon Kambouris (jachetă), aranjament decor: Julia Lichello Artists

Unele haine arată mai bine uzate. „În timp ce unii cumpără la preț întreg haine noi care par vintage, tu poți salva bani frumoși cumpărând ceva autentic", spune stilistul Seth Howard.

Geaca de blugi

Va căpăta o prespălare ușoară spre medie pe măsură ce va fi purtată și va avea propria ei personalitate. Dacă are găuri mici sau e ruptă, e și mai cool. Petele nu sunt cool. Dacă o cumperi dintr-un magazin vintage n-ar trebui să te coste mai mult de 200 de lei. Asigură-te că se pot încheia toți nasturi. Adevărata comoară este jacheta din blugi de la Levi's. E clasică și va fi stylish mereu.

Ghetele

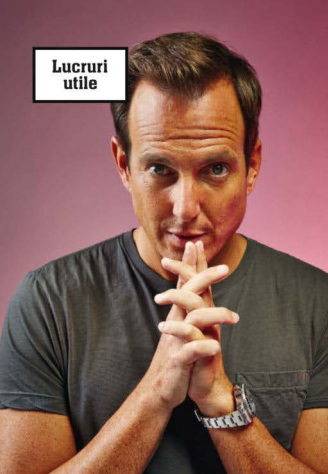
„Dacă au fost fabricate acum 30 de ani, sunt menite să dureze mai mult decât ghetele care se vând în ziua de azi", spune Howard. Când găsești bocanci din piele Timberland ale căror cusături nu s-au rupt, ești norocos. Calitatea din partea de sus a ghetei contează mult, tălpile se pot înlocui la un preț accesibil. Îi găsești în magazine vintage sau la yard sale-uri. Evită-i pe cei din al Doilea Război Mondial. Oricât de cool par, sunt mai fragili decât ai crede.

Geaca din piele

În primul rând, trebuie să fie măsura potrivită. Când are cute sau zone decolorate care o fac să arate foarte bine, e clar că merită s-o cumperi. Dar dacă are fermoarele stricate, pielea exfoliată sau prea ruptă, s-o readuci într-o condiție decentă ar putea să te coste mai mult decât jacheta în sine.

Ceasul vintage

„Valoarea se menține în timp sau poate chiar să crească", spune Hamilton Powell, CEO la Crown & Caliber, un magazin online de ceasuri la mâna a doua. Caută cadrane clasice nedecolorate, cu carcasa fără zgârieturi. Cureaua distrusă poate fi înlocuită. Evită să le cumperi de pe Internet dacă vânzătorul nu acceptă returnări și nu îți dă un certificat de autenticitate.



Ghidul mincinosului

Will Arnett ne prezintă 10 aspecte reale (cel puțin așa credem) despre cum să înșiri gogoși.

În noul serial Netflix, *Flaked*, Will Arnett joacă rolul unui bărbat care are o relație nu tocmai constantă cu adevărul. Iată învățăturile lui despre înșelăciune.

1 / Mincinoșii încearcă mereu să-și mascheze minciunile.
„Mincinoșii își încep propozițiile cu: «Ca să fiu sincer» sau «Într-adevăr», pentru că fac un efort constant de a-i convinge pe alții de fabulațiile lor. Mai spun și expresii ca: «Nu mă pricep să mint»."

2 / E permis să minți copiii.
„Ce fel de monstru îndrăznește să le spună copiilor adevărul? Se știe că ei nu sunt încă pregătiți emoțional pentru a face față realităților dure ale vieții – cum ar fi că Moș Crăciun e o născocire."

3 / De asemenea, este permis să minți despre copiii care știu prea multe.
„Când fiului meu de șapte ani i-a căzut un dinte, mi-a spus că un coleg de școală susține că Zâna Măseluță nu există; părinții sunt cei care le pun copiilor bani sub pernă. Așa că am luat o decizie responsabilă. I-am explicat fiului meu că acel coleg este nebun de legat."

4 / Îți poți minți familia când vine vorba de politică...
„Dacă în felul ăsta scapi să mai vorbești cu vreo rudă care crede că Donald Trump ar trebui să fie președinte, e OK să minți tot timpul."

5 / ... și de religie.
„Nu răspunde niciodată sincer când un membru al familiei te întreabă: «Ce părere ai despre noua mea religie?» Dacă îi încurajează să renunțe la alcool și să se ferească de belele, eu spun, de obicei: «Pare o grupare simpatică»."

6 / Chiar și animalele mint.
„Ai văzut documentarele acelea despre ritualurile de împerechere ale păsărilor, în care se arată cum masculii își umflă penele pentru a-și atrage pereche? Și asta e un fel de minciună. Nu cred eu că păsările alea continuă să se poarte așa după ce s-au împerecheat."

7 / Sigur, poți minți poliția.
„Dacă ești cu adevărat vinovat de ceva și a-ți recunoaște greșeala te-ar putea trimite la închisoare, atunci da, întotdeauna trebuie să-i minți pe polițiști. Chiar dacă aceștia au șase martori și o poză cu tine în flagrant."

8 / Vei câștiga mereu jocul „Adevăr sau provocare", dacă ai fost coleg cu Prințul Spaniei.
„Acum este rege, dar era prinț când mergeam la școală împreună. Acum are titlul de Felipe al VI-lea, pe atunci era doar Felipe. Eram colegi de echipă, la schi. De fiecare dată când spun asta, oamenii mă acuză că mint."

9 / Minciuna are picioare scurte.
„Sunt sigur că unul sau amândoi băieții mei vor ajunge să citească Men's Health și așa vor afla despre Moș Crăciun și Zâna Măseluță. Minciunile te ajung mereu din urmă, mai ales dacă nu ești în stare să-ți ții gura."

10 / Ca să fiu sincer, n-ar trebui să primești sfaturi de la un mincinos profesionist.
„Sunt plătit ca să spun neadevăruri. Asta mi-e meseria. Cititorii Men's Health știu asta, da?"

Neastâmpărul e bun pentru sănătate

Dă-i înainte! Așa topești grăsimea.

Ești liber să bați darabana cu degetele în masă, în timpul unei ședințe plictisitoare. Ai învoire de la medic: potrivit unui studiu britanic, riscul de deces din orice cauză, într-un interval de 12 ani, pentru participanții care nu s-au fătăit niciodată, e dublu față de neastâmpărați – când ambele categorii în chestiune sunt sedentare. O publicație a Mayo Clinic Proceedings enumeră fătăiala, alături de statul în picioare și de mersul pe jos, ca acte de mișcare ce pot ajuta la combaterea obezității și a bolilor cardiovasculare.

66

de minute vei petrece în plus, stând în picioare la muncă, dacă ai un birou ajustabil, la care poți lucra și din picioare, și nu unul tradițional.

REGULI DUPĂ CARE SĂ TE GHIDEZI ÎN VIAȚĂ

Ca să adormi la loc, gândește-te la ceva ce îți place
„Lasă-te absorbit complet de imaginea respectivă. Clienții mei sunt aruncători de baseball și le spun ca înainte de somn să-și închipuie că execută 30 de aruncări perfecte. Îi pun să vizualizeze toate aspectele legate de aceste aruncări și mediul în care acestea au loc. Această metodă îi ajută să arunce mai bine, dar și să adoarmă repede. De fapt, nici nu ajung să-și închipuie mai mult de cinci sau șase aruncări. Sau îți poți imagina că un muzician faimos te-a rugat să-i alcătuiești playlistul pentru următorul său concert."
—W. Christopher Winter, medic la Sentara Martha Jefferson Hospital Sleep Medicine Center

Adaptare de Ceria Pope. ©JuanSilva (mâini), ©AlexeiTkatchenok (mâță), Steve Sentorf (ilustrație)

210 ani

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

ANIVERSARE
1806 · 2016

Energiile pozitive salvează vieți

O perspectivă optimistă îți poate îmbunătăți sănătatea.

Fii vesel, prietene! Optimismul poate avea un efect benefic asupra stării tale generale de sănătate, afirmă un studiu publicat în revista *Psychosomatic Medicine*. Pacienții cu afecțiuni cardiovasculare care se considerau fericiți au fost dispuși să facă mișcare mai des și au avut un indice de masă corporală mai mic decât cei care se considerau mai puțin fericiți. De asemenea, au dormit mai bine și au fumat mai puțin. În felul acesta, le-au crescut șanse de a-și menține starea și cinci ani mai târziu. „Persoanele vesele au tendința să se reabilziteze mai ușor în urma greșelilor și se înconjoară de oameni optimiști", susține autorul studiului, Nancy Sin. Vrei să fii mai optimist? Într-un alt studiu, oamenii s-au simțit mai fericiți după ce au scris nouă lucruri frumoase: trei care se găsesc în natură, trei acțiuni umane și trei lucruri personale.

TREI TRĂSĂTURI ALE OAMENILOR FERICIȚI

- **SUNT ACTIVI**
- **NU FUMEAZĂ**
- **DORM BINE**

Sursa: *Psychosomatic Medicine*

Joacă mai inteligent pentru a domina terenul

Chris Evert încă își lasă în urmă adversarul pe teren, la 61 de ani. Învață de la ea!

SERVICIUL TĂU

Aruncă mingea în sus încât totul să fie îndreptat spre ea – privirea, umărul și racheta –, iar poziția corpului tău să fie alungită și gata de atac. Imaginează-ți că te înalți. Coboară racheta când e momentul.

SERVICIUL LUI

Atacă mai ușor la al doilea serviciu, alegând o țintă aflată mult în interiorul terenului. Această presiune îl va face pe adversar să servească mai „moale" din prima pentru a evita să răspundă din nou returului tău.

VOLLEY-UL

Din încheietură, ține racheta încât să fie pregătită pentru lovire și să o poți controla din mâner. Lovește mingea rapid și scurt – nu mai mult de 30 de centimetri –, ca și cum ai șterge un raft dintr-o mișcare.

REACȚIE

Nu îți privi adversarul, ci mingea care vine dinspre racheta lui. Astfel ești concentrat și poți identifica rapid direcția și modul de rotire. Dacă reacționezi când mingea deja a trecut de fileu, este prea târziu.

20%

Media progresului funcției cognitive după o plimbare în natură. Fă-ți planuri de weekend care includ și timp petrecut la aer, în parc, sau fă drumeții pe munte.

Sursa: PhD Marc Berman, profesor de psihologie, Universitatea din Chicago

Confesional

DOMNICA PETROVAI

Uneori am fantezii cu fata care are grijă de copiii mei, dar ea are doar 17 ani.

Fanteziile sexuale sunt mesaje care ne spun multe despre nevoile noastre emoționale. Poate ai nevoie de apreciere și respect, te tentează noutatea și vitalitatea. Este un bun moment să te privești cu atenție, să te gândești: ce îți-ar trebui pentru a simți împlinire și satisfacție acum în viața ta? Și nu, nu te gândi la o aventură. Asta ar răni, ar da un sentiment profund de insecuritate partenerei și copiilor tăi, ca să nu mai spun de fata cu pricina.

Iubita mea vrea să-mi zică „tati" când facem sex. Asta înseamnă că a fost abuzată?

Prea multă psihanaliză dăunează grav relațiilor! Dorințele sexuale ale partenerei spun ceva despre ea, despre nevoile ei emoționale și despre relația voastră. Cât control, dominare, subjugare există în relația voastră de zi cu zi? Cel mai simplu ar fi să vorbești cu ea. Întreab-o direct ce îi face plăcere și ce înseamnă pentru ea mesajul care te-a intrigat. Calea simplă adesea este cea mai bună. Ce se întâmplă în pat este despre voi și relația voastră.

Domnica Petrovai e psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental, fondator Mind Education Health

Adaptare de Ileana Buzoianu ; Nitish Smith (mindy), GuiseerThirdStock (Ever)

PĂREREA LUI SPITZ

Ce am aflat de la omul-țap

Un britanic foarte curios a renunțat la grijă și a început să mănânce iarbă.

De Eric Spitznagel

Te-ai uitat vreodată la un câine tolănit pe podeaua sufrageriei și te-ai gândit: ce noroc pe el? Cine n-ar vrea să doarmă toată ziua, să se trezească doar ca să mănânce, să se plimbe prin parc și să-și lingă testiculele?

Dar fantezia e trecătoare. N-ai vrea, de fapt, să faci schimb cu câțelușul tău. Nu ești nebun, iar idioții nu văd neapărat iarba mai verde.

Thomas Thwaites, un londonez care se recomandă drept designer de „lucruri mai puțin obișnuite", a fost de altă părere. El bănuia că animalele sunt mai fericite sau măcar mai puțin stresate decât oamenii. Așa că a încercat să se transforme într-un animal.

Timp de trei zile, Thwaites a trăit și a pășunat alături de caprele sălbatice din Alpii elvețieni. Fără să fie nebun sau să sufere vreo intervenție chirurgicală. Dar a depus eforturi serioase pentru a trăi experiența cât mai aproape de perspectiva unei capre. A purtat proteze speciale pentru a se deplasa în patru labe și a consultat un neurolog pentru a învăța cum să facă abstracție de funcțiile inerente ale cunoașterii: limbajul și memoria.

Care a fost motivația sa? După cum Thwaites însuși explică în noua sa carte, *Goat-Man: How I Took a Holiday from Being Human*, experimentul a fost o încercare de a trăi clipa. „N-ar fi nemaipomenit", s-a întrebat el, „să poți scăpa de grijile inerente ale umanității?"

L-am sunat să aflăm dacă pășunatul și viața alături de o turmă de capre ostile și urât-mirositoare a fost o experiență transformatoare.

MEN'S HEALTH: În primul rând, n-ai făcut sex cu vreo capră, nu-i așa?

THOMAS THWAITES: O, Doamne, nu. Caprele se împerecheacă doar în anumite perioade ale anului. Așa că îmi asigurat că experimentul meu nu va avea loc tocmai atunci.

Totuși, a flirtat vreuna cu tine?

Ei bine...

Hai zi, că nu mai spunem la nimeni.

Una dintre capre s-a apropiat de mine. Îmi tot adulmeca fața, într-un fel ciudat, intim. Tapii obișnuiesc să-și direcționeze jetul de urină în propria barbă, pentru a-și potența mirosul.

Se stropesc cu urină pe față?

Da. Capra cu pricina voia să verifice dacă miros ca un mascul.

Și-a plăcut mirosul tău?

Cred că da. Mi-a fost greu să-mi țin cumpătul când s-a apropiat de mine, pentru că respirația ei era ceva de groază. Avea un miros greu, de iarbă fermentată. Mi-a trebuit multă stăpânire de sine să mă prefac că nu-mi face greață.

Caprele sunt niște nenorocite, se știe.

Cum adică?

Mereu se lovesc cap în cap și se mușcă unele pe altele. Sunt niște nemernice.

Așa funcționează ierarhia lor socială. Dacă ești din clasa de jos și ai găsit o bucată de iarbă bună de păscut, un țap dominant ar putea veni să te dea la o parte. Pot deveni agresivi.

Te-ai luat la bătaie cu careva?

A fost un moment când am crezut că sunt în pericol. Caprele din turmă s-au oprit din pășunat și se uitau la mine, tensiunea era palpabilă.

Ce s-a întâmplat? Erai în zona de pășunat a altei capre?

Habar n-am. La momentul respectiv, am devenit conștient că nu am coarne. Dacă aș fi fost provocat la luptă, sigur aș fi pierdut. Dar trebuia să fac ceva pentru a dovedi că aparțin turmei. E ca atunci când ajungi la închisoare.

Nu trebuie să scapi săpunul pe jos?

Nu, trebuie să dovedești cine ești, din prima zi. Dacă cineva te atacă, trebuie să ripostezi. Să arăți că nimeni nu trebuie să se pună cu tine.

Nu vrei să ajungi sclavul unei capre.

Exact. Momentul de care îți vorbesc îți va influența restul timpului petrecut acolo. Din fericire, nu s-a ajuns la luptă. Habar n-am de ce.

Experimentul tău avea ca scop renunțarea la griji. A funcționat? Ai fost un țap fericit?

Cred că da. Pe de o parte, a fost o dezamăgire. Am plecat de la fantezia pe care o aveam, despre ce înseamnă să fii capră. Să alergi pe câmpii nemărginite, fără nicio grijă. Dar, în realitate, când faci parte dintr-o turmă de capre, mai și plouă, tremuri de frig și de foame și, în plus, e dureros să te deplasezi tot timpul în patru labe.

Pare stresant. Adică opusul a ceea ce ai vrut să obții.

A fost îngrozitor. Dar au fost și momente în care m-am simțit cu adevărat relaxat și fericit, ca de exemplu atunci când pășteam.

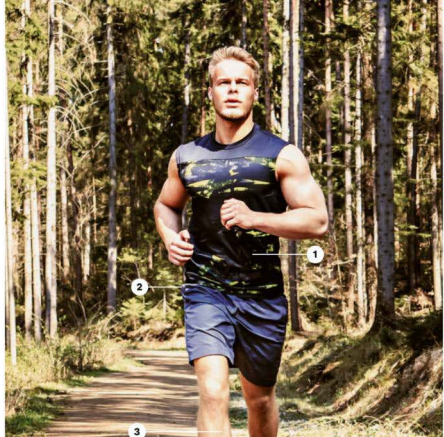
Ai mâncat iarbă? Cum a fost?

A fost ciudat, dar interesant. Trebuie să tragi tare de frunzis, cu dinții, și să mesteci. Pur și simplu iei contact cu lumea într-un mod diferit, cu capul înainte, și e o experiență eliberatoare.

OMULE-ȚAP, CE GUST ARE IARBA?

„Într-o pășune, există iarbă bună și iarbă mai puțin bună. Unele fire de iarbă sunt dulci și au o aromă puternică, altele sunt amare și dezgustătoare."
—Thomas Thwaites

Adaptare de Oana Popa. Din sus, în ordinea apariției: Ryan O. Gulliver/ThinkStock



Ieși de pe asfalt!

Patru motive întemeiate să alergi pe poteci.

1/ Trunchi puternic
Spre deosebire de aleile drepte, cărările neamenajate îți antrenează mușchii din unghiuri diferite. Evitarea obstacolelor angrenează mușchii trunchiului în moduri complexe.

2/ Posterior atletic
Potecile pietruite îți pot afecta încheieturile. Ca să reziști acestui impact, gluteul mare al fundului muncește din greu să îți alinieze coapsele, genunchii și gleznele și să te țină pe drum.

3/ Gambe mișto
Uneori, pe poteci, ești nevoit să alergi în pantă, iar asta îți solicită zona pernuțelor tălpilor, datorită forței de împingere venite de la mușchi gambelor. Rezultat: aceștia se dezvoltă.

4/ Mușchi tibiali definiți
Sunt greu de antrenat, din cauza poziției. Însă alergarea pe poteci neamenajate îi tonifică, pentru că rolul lor e să se asigure că pășești în mod corespunzător.

Surse: Daniel Ferris, Universitatea din Michigan, Facultatea de Kinesiologie; Charlie Merrill, kinetoterapeut; Kamey Smoliga, profesor de psihologie, Universitatea High Point

Cea mai bună motivație

Adoptă un câine din rasa care poate să țină pasul cu tine.

Un câine te va motiva mai mult să faci sport decât o aplicație de fitness. „Dar nu lua un câine cu tine la alergat dacă nu este complet dezvoltat (12-18 luni), iar dacă e, începeți cu distanțe scurte", te sfătuiește Jerry Klein, veterinar-șef la American Kennel Club. Aceste patru rase nu vor rămâne în urmă indiferent cât de repede alergi. Preferi o coricitură? Caută unul cu bot lung și musculatura bine dezvoltată.

WEIMARANER
A fost crescut să urmărească urși și mistreți în păduri dese. Bonus: picioare membranate pentru traversarea diurilor și un motiv bun de-a vorbi cu o tipă mișto.

HUSKY SIBERIAN
Nicio distanță nu e prea mare pentru acest sprinter blănos, care te va urma îndeaproape prin noroi, zăpadă și gheață. Evită, însă, vremea prea călduroasă.

DALMAȚIAN
Nu te lua după reputație! Acest câine nu e prostuț. Are rezistență, entuziasm și multă veselie de oferit și altora. Demult, era o rasă de fițe, așa că alege-l cu grijă!

MINICIOBĂNESC AMERICAN
E ager la minte, de încredere, loial și ușor de dresat. În plus, e destul de mic pentru a se adapta vieții într-un apartament.

Aleargă mai repede și mai mult

Potrivit unui studiu japonez, bărbații care fac cinci fandări la viteză mare înainte să se ducă pe pistă aleargă cu 18% mai mult decât cei care nu fac încălzirea. Fă rutina asta: 20 de sărituri cu călcâiele la fund, sărituri pe loc, sărituri cu genunchii la piept, balansări pe un singur picior.

Adaptare de Reveal Ruzoiu. De sus: ©Zkl luckynicon/Shutterstock, Steve Bartlett (ilustrații)

Fără accidente

Gândește-te la altceva în timpul rutinei de îngrijire și aceasta poate deveni periculoasă. Iată aici soluțiile

Păr îmbâcsit de prea mult produs de styling

Rezolvă Dacă produsul de styling este uleios sau pe bază de cremă, folosește un șampon uscat pe care îl agiți înainte și îl pulverizezi la rădăcină, apoi pieptăni. Dacă ai folosit un gel, doar piaptănă părul și vei difuza produsul.
Previno Aranjarea părului este precum gătitul. Dacă adaugi un ingredient într-o cantitate prea mare, nu mai poți repara greșeala. Începe folosind o cantitate mică, pe care să o răspândești de la rădăcină până la vârfuri, apoi adaugă dacă mai simți nevoia.

Iritație vizibilă din cauza lamei – exact în diminețaunei întâlniri de afaceri

Rezolvă „Folosește un aftershave fără alcool, care are un agent de calmare precum Aloe Vera", spune stilistul celebrităților, Nick Arrojo.
Previno „Investește în lame de bună calitate și într-un pământ", spune Arrojo. Poate că ideea pământului ți se pare demodată, dar va ridica firele de păr și vei avea parte de un bărbierit mai sigur.

Nară care sângerează din cauza unei tăieturi cu foarfeca

Rezolvă Pudră hemostatică
Previno Nu introduce niciodată în nas ceva care nu este destinat pentru acest scop (cu atât mai puțin o forfecuță pentru unghii). Pentru a elimina firele de păr răzlețe care ies din nas, folosește o foarfecă ce are vârf rotunjit sau un trimmer electric. Dar fii atent să nu te ciupești.

Prea mult parfum pulverizat

Rezolvă Înmoaie un betișor de bumbac în alcool și tamponează zona. Va dilua parfumul (poți folosi și puțină vodcă).
Previno „Pulverizează întotdeauna de maximum două ori. Dacă e un parfum nou, testează-l în spatele gâtului înainte de a aplica pe gât sau la încheieturi", spune Erica Moore, un cunoscut evaluator al parfumurilor.

Cuticule sau colțuri tăiate care sângerează

Rezolvă „Soluție hemostatică pentru împiedicarea sângerării, apă oxigenată pentru curățare și bandaj adeziv pentru acoperire", spune Danny Kerr de la Spiff din Manhattan.
Previno Apelează la o manichiură profesionistă. Dacă îți degetele în apă caldă câteva minute, înainte de a tăia unghiile, aceasta va înmuia pielea și unghiile și va face totul mai ușor și mai puțin dureros.

Adaptare de Ioana Vasile. Styling (îndr. Magomi Ezeoke/Anderson Hopkins, Jake Taylor (Whitaker)

Noile scrisori de dragoste

În ciuda vocii tale sexy și cu tonalitate joasă, cercetătorii spun că ai mai multe șanse să impresionezi cu un email decât printr-un voicemail. Scrisorile (electronice) romantice au tendința să fie mai pozitive, să aibă un limbaj mai conotativ decât mesajele audio, spun cei de la Universitățile Cal State Sacramento și Indiana. Autorul studiului, profesorul Taylor Wells, spune că aceasta se datorează cel mai probabil editărilor pe care le poți face asupra unui text, până să îi dai forma ideală. Emailurile oferă declarații mai directe și mai clare pentru cel care le primește.

Mai tare ca tine: Omul munților

Un ghid cățărător împărtășește din lecțiile învățate escaladând cele mai înalte vârfuri ale lumii

Nume: Peter Whittaker, 57, ghid și deținătorul companiei RMI Expeditions. A urcat pe cele mai înalte vârfuri ale fiecărui continent.
Vârfuri favorite: Muntele Rainier și Muntele Kilimanjaro
Înțelepciunea cățărătorului: „Nu știu cine a zis asta, dar o bună judecată vine în urma experienței, iar experiența vine dintr-o judecată neinspirată."

Frica de respectat: „Indiferent cât de bun ești în cățărat, dacă ți se face frică, ascult-o. Poate că avem mai multe vieți, dar nu e cazul să le folosim pe toate odată."
Adevărul franc: „Muntele nu discriminează. Nu se sinchisește de backgroundul tău economic, de etnia ta sau de naționalitate. El te dezbrăcă de straturile de civilizație."

FOTOGRAFIE DE VICTOR PRADO

CE S-AR ÎNTÂMPLA DACĂ AI FACE ASTA?

Fac stretching în fiecare zi. Iată ce s-a întâmplat

Ca mai toată lumea, detestam exercițiile de întindere. De ce să pierd vremea stând când puteam să ridic și mai multe greutăți? A fost dureros să aflu că greșeam. M-am rănit la șold în timp ce făceam un antrenament pentru picioare. Apoi, în aceeași zi, am mers la alergat, însă a trebuit să mă opresc.

Am vorbit cu kinetoterapeutul Doug Kechijian de la Resilient Performance Physical Therapy din New York. Fiind expert în stretching, mi-a spus că toți avem dezechilibre și restricții de mobilitate. Stăm mult, nu ne punem corpul în suficiente poziții. Rețeta lui? Zece minute pe zi de mișcări de mobilitate.

Se simțeau mai mult ca tehnici de kung fu decât ca exerciții calistenice. De exemplu, mișcarea porumbelului modificat. „Majoritatea oamenilor stau cu șoldurile întoarse către dreapta, dacă încordarea șoldului stâng", spune Kechijian. Această poziție ajută la redistribuirea acelei greutăți. În timp ce o efectuam, simțeam că zona dureroasă din șold e înlăturată – plăcut.

Alte mișcări păreau create pentru contorsioniști. În loc de repetări, fiecare se făcea cu respirații profunde extreme, un semnal pentru corpul tău să elibereze tensiunea musculară.

M-am simțit ușurat după prima zi, așa că am continuat să utilizez circuitul. În zilele de sală, era încălzirea mea. În zilele de odihnă, îl făceam la birou sau acasă. Am ignorat privirile ciudate ale colegilor și pe cele ale iubitei, care i-a porecilit pe Kechijian „doctorul vrăjitor".

A meritat în totalitate. În câteva luni, durerea era o simplă amintire. Îmi manevram corpul în poziții pe care nici nu visam să le fac, precum o genuflexiune adâncă. Fiind flexibil, am putut să-mi mențin corpul într-o postură mai corectă și să construiesc noi mușchi. Mi-am dublat numărul de tracțiuni și de flotări la 15 și, respectiv, 50; de asemenea, puteam să alerg doi kilometri și jumătate în mai puțin de nouă minute.

Iar, într-o noapte, în timp ce stăteam în postura porumbelului, iubita mi-a zis: „Doctorul vrăjitor te ține în priză".

Vrei să te mobilizezi? Vezi cele patru mișcări de stretching din paginile acestei ediții pentru a afla exact cum. Ai nevoie doar de zece minute. Nu este o întindere dificilă. –MICHAEL EASTER

Prepară un shake proteic

Băuturile gata de consum sunt convenabile. Dar o mare parte din shake-urile de proteine cumpărate din comerț conțin mult zahăr. Ai nevoie de un echilibru între cantitatea de nutrimente și unele tipuri de grăsimi și foarte puțin zahăr. Ți-am pregătit niște rețete sănătoase.

Pentru creștere musculară
Amestecă într-un blender 400 ml de lapte ori apă cu 40 g de amestec proteic, trei linguri de fulgi de ovăz, o banană, două linguriță de unt de arahide. Consumă treptat shake-ul între mese.

Înainte de antrenament
Combină 500 ml de apă cu 40 g de pudră din zer sau amestec proteic, 50 g de maltodextrină, afine. Consumă o treime din shake înainte de antrenament, alta în timpul lui și ultima la sfârșit.

Înlocuitor de masă
Amestecă 500 ml de apă cu 40 g de amestec proteic, două linguriță de iarbă de orz verde (pulbere), două linguriță de pudră de semințe de in.

Sătul de shake-uri?
Bea 200 g de lapte cu 2% grăsime și mănâncă o bucată de pastramă de vită: 207 calorii, 15 g proteine, 14 g carbohidrați (2 g zahăr), 10 g grăsimi.

Sursa: *mensheath.co.uk*

Seturile epuizante oferă câștiguri mai mari

Bărbații care fac seturi cu greutăți mici și repetări multe au câștigat tot atâta masă musculară ca și cei care au ales greutățile mari, arată *Journal of Strength and Conditioning Research*. Antrenamentul cu multe repetări pune presiune asupra fibrelor musculare într-un mod diferit. Combină: alege greutăți mari în seturi cu cinci repetări și greutăți mici în seturi cu 20 sau mai multe repetări.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu/Shutterstock.

JULY 14-17, 2016 | BÁNFFY CASTLE • CLUJ | WE ARE THE PEOPLE

ELECTRIC CASTLE

UNOFFICIAL PARTNERS

RAISE THE MORALE WITHOUT GIVING A RAISE

OFFER YOUR EMPLOYEES THE MONDAY OFF, AFTER THE FESTIVAL, AND BECOME THE OFFICIAL PARTNER OF FUN.

WWW.UNOFFICIALPARTNERS.COM

BEAU MONDE STYLE COSMOPOLITAN NATIONAL GEOGRAPHIC Men's Health

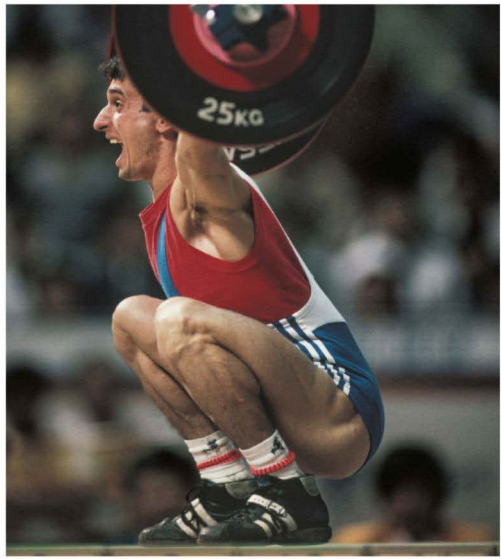
Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

FITNESS

De ce simt nevoia să scot sunete puternice când ridic greutăți mari?

Poate pentru că ești un animal și îți este mai ușor să-ți aduni puterea când scoți sunete de maimuță. Cercetătorii cred că vocalizările primitive declanșează răspunsul luptă-sau-fugi pentru a recruta mai multe fibre musculare în timp ce ridici greutăți. Un studiu de la Universitatea Drexel a descoperit că mormăitul, în locul respiratului normal, poate crește forța de strângere statică maximă cu până la 25 de procente. „Mai mult, îți îmbunătățește stabilitatea prin contractarea forțată a zonei mediane a corpului", spune Tony Gentilcore, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive. Dezavantajul: pare că faci sex și nu e prea plăcut pentru cei din jur. Pentru a valorifica puterea animalică din tine fără tărăboi, apropie buzele, apasă cu limba în cerul gurii și respiră profund pe nas în timp ce ridici greutăți. Dacă tehnica nu funcționează, mergi la o sală de haltere sau de CrossFit. Sunetele primitive sunt bine-venite acolo.



Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. GulverGetty Images

NUTRIȚIE

E necesar să-mi asigur toată doza de fibre din legume sau pot să iau suplimente?

„Fructele și legumele - alături de leguminoase, nuci și cereale integrale - furnizează fitonutrienți care luptă împotriva cancerului și protejează inima, misiune pe care suplimentele nu o îndeplinesc", spune dr. Jeffrey Blumberg, consultant MH în nutriție. Dar provocarea cea mai mare este cantitatea: majoritatea bărbaților au nevoie de 38 de grame de fibre pe zi, însă ei consumă doar jumătate. Îndreaptă-ți mai întâi atenția către sursele alimentare, iar dacă tot nu reușești să-ți asiguri cantitatea necesară, compensează deficitul cu un supliment care conține fibre solubile și insolubile. (Caută psyllium pe etichetă.) Tot vei rata unele nutrimente, dar vei obține o oarecare protecție împotriva colesterolului mărit și a glicemiei.

FITNESS

Asemenea tatălui meu, nu-mi place să fac exerciții, iar în prezent el suferă de diabet. Ce activitate este mai indicată pentru a nu avea aceeași soartă: cardio ori ridicarea de greutăți?

Oricare. Doar începe cât mai repede. Adevărul este că știința se contrazice în această privință: unele studii sugerează că exercițiile cardio sunt mai eficiente pentru a preveni diabetul, iar altele spun că antrenamentul de rezistență oferă mai multă protecție. Însă nu te pierde în detalii. „Cel mai bun tip de antrenament este cel care te motivează să îl practici în mod consecvent timp de 30 de minute pe zi, cinci zile pe săptămână", spune dr. Maria Subang-Doty, endocrinolog. Asigură-te că elimini junk food-ul din alimentație. Într-un studiu de la Universitatea Saint Louis, persoanele cu diabet care s-au antre-

nat și au mâncat sănătos și-au îmbunătățit sensibilitatea la insulină de două ori comparativ cu cele care au ales doar unul dintre cele două obiceiuri sau niciunul.

RELAȚII

Cumnatul meu se contrazice cu mine din orice. Cum pot să câștig?

Nu poți. Cumnatul tău nu va accepta niciodată un alt punct de vedere - pur și simplu nu va înțelege. „Totuși, poți să aduci un argument într-o discuție prin atingerea unui fenomen cunoscut drept «iluzia faptului că știi despre ce vorbești»", spune dr. Peter Ditto, profesor în psihologie la Universitatea Irvine din California. Funcționează astfel: puțini oameni înțeleg profund ceva - nici măcar subiectele despre care susțin că le știu foarte bine. Adevăr care se dublează în cazul fanfaronilor. Așa că, atunci când începe să te contrazică, pune-i întrebări despre cum funcționează ceva. Dacă el spune „Trebuie să construim un perete", tu îi răspunzi cu „Ce material va fi sufficient de rezistent pentru asta?" Dacă el spune „Sistemul de sănătate s-a transformat într-o jecmăneală totală", tu răspunzi cu „Prin ce metode specifice ai rezolva această situație?" Apoi, când începe să se poticnească - și o va face -, schimbă întâmplător subiectul. Cel mai probabil îți va fi recunoscător că l-ai lăsat să scape dintr-o situație dificilă și jenantă.

SĂNĂTATE

Obișnuiam să merg des la solar. Acum știu că nu este sănătos, dar oare am scăpat de pericol?

Nu are rost să te gândești la trecut. Însă nici nu ai cum să dai timpul înapoi. Oamenii de știință de la Universitatea Yale estimează că persoanele care au petrecut mai mult de zece sesiuni în „cuptorul uman cu microunde" sunt cu 34 de procente mai expuse riscului de a suferi de melanom la un moment dat în viață, comparativ cu cele care nu au călcat niciodată într-un salon de bronzat. Iar studiul din publicația BMJ calculează că fiecare călătorie anuală adițională la o cabină de bronzat îți crește riscul de melanom cu 1,8 procente. Același studiu a descoperit că persoanele care au mers la solar înainte de 35 de ani erau cu 59% mai expuse riscului de a dezvolta melanom decât cele care nu s-au bronzat artificial niciodată. „Problema este intensitatea: radiația ultravioletă din cabinele de bronzat este de 10-15 ori mai puternică decât razele solare naturale", spune dr. Darrell Rigel, profesor de dermatologie clinică la Școala de Medicină NYU. De acum înainte va trebui să-ți iei măsuri de precauție. Aplică loțiune de protecție solară de fiecare dată când ieși în aer liber și fă un control dermatologic în fiecare an pentru alunițele cu margini neregulate. Mai mult, pune pe cineva să verifice ocazional zonele de pe corp care îți sunt inaccesibile. „Spatele este cea mai frecventă zonă de apariție a melanomului în cazul bărbaților", spune dr. Rigel.

Ai întrebări? Noi avem răspunsuri! Scrie-ne pe adresa: *askmenshealth@burda.ro*

SLĂBIRE

Am aproape 135 de kilograme și sunt conștient că nu este o greutate sănătoasă. Ar trebui să apelez la chirurgia bariatrică?

În primul rând, încearcă să slăbești prin modificarea stilului de viață. Dacă dai greș aici, următoarea opțiune este discuția cu un doctor. Formele frecvente de chirurgie bariatrică constau în micșorarea stomacului astfel încât să simți mai puțină foame, să te saturi mai repede și să digeri mâncarea mai lent. Operația te poate ajuta să pierzi aproximativ 60 de procente din excesul de grăsime corporală, precum și să-ți reduci tensiunea arterială și colesterolul. Dacă valoarea indicelui de masă corporală este de peste 35 și suferi de alte probleme de sănătate, atunci operația este cea mai indicată. Însă costurile procedurii depășesc 3.000 de euro. Dezavantaje: deficiențe nutriționale, fistule și alte complicații care pot apărea la circa 10 procente din cazuri.

Gutter/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Ea știe răspunsul.

Ce te face să te lauzi prietenelor tale cu un tip pe care l-ai cunoscut?

Depinde mult de la tipă la tipă. Pentru unele, primul lucru pe care-l descriu e cum arată el sau cu ce se ocupă. Altele încep direct cu cât de bine face sex. De fapt, toate ne lăudăm cu asta. Dacă e cazul. Dacă e amuzant, dacă are hobby-uri mișto, dacă are inițiativă, dacă gătește. De obicei, diferă de la tip la tip motivele de laudă.

Am postat pe Facebook o poză cu iubita mea, pe plajă, în costum de baie. Mie mi se pare că arată hot, dar ea s-a enervat. De ce?

De când cu Facebook și Instagram, cu sute de prieteni și followeri, suntem toți mai atenți când pozăm. Nu prea mai pui o poză cu cinevа înainte să i-o arăți, să vadă dacă îi place cum a ieșit sau dacă vrea să apară în ea. Mai ales dacă e iubita ta. Poate a observat vreun detaliu care nu i-a plăcut la slip, la sutien. Arată-i întotdeauna poza.

INSIDER EVENTS & PROMO

BORSEC • MAGICAMP • CROSSFIT GROOVE • TRANSYLVANIA EPIC BIKE RIDE

• FONDAT 1806 •

BORSEC

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

ANIVERSARE 1806 - 2016 210 ani

210 ANI DE TRADIȚIE

Încă din secolul al XVIII-lea, Borsecul era renumit ca stațiune balneo-climatericâ datorită calităților terapeutice ale apelor sale minerale, bolnavi din toate părțile Europei mergând la Borsec pentru tratament. De 210 ani, apa Borsec e un succes industrial românesc, lider pe piața apelor îmbuteliate, cu o cotă de piață în volum de 26,1%, și 31,7% în valoare, conform datelor furnizate de compania Market Vektor.

borsec.ro

DONEAZĂ PENTRU TABĂRA COPIILOR

Vlad Pop aleargă pentru MagiCAMP – o tabără care încearcă să le ofere copiilor „joacă la greu". Poți ajuta și tu! Donează pentru ca 100 de copii bolnavi de cancer să poată face cățărări, echitație, pictură, sport, teatru și alte activități distractive, toate gândite astfel încât fiecare să poată participa, indiferent de provocările de mobilitate sau de alt tip cu care se confruntă. Detalii mai multe pe site-ul MagiCAMP.

magicamp.ro

ARATĂ-ȚI RESPECTUL PENTRU EROI

CrossFit Groove lansează o nouă provocare către toți iubitorii de sport din România – participă la un antrenament de grup în una dintre sălile partenere, în sâmbăta de după Ziua Eroilor (11 iunie), pentru a-i onora pe militarii români decedați în acțiuni militare. Evenimenul are ca obiectiv aducerea în atenție a respectului și prețuirii care se cuvin veteranilor, răniților, invalizilor și urmașilor celor decedați, precum și strângerea de fonduri pentru ajutorarea acestora.

crossfitgroove.com

PEDALEAZĂ PRIN TRANSILVANIA

Transylvania Epic Bike Ride, cel mai lung tur pe bicicletă din România, va avea loc loc între 23 și 26 iunie. Evenimentul este unul necompetitiv, astfel participanții nu doar pedalează, ci pot vizita peste 15 obiective turistice importante din Transilvania. Traseul are 325 de kilometri cu diferență de nivel ce vor fi parcurși în cele patru zile, pe asfalt, pe drumuri forestiere sau pe poteci înguste de pădure.

epicbikeride.ro

Dacă vrei să mănânci ecologic, trebuie să-ți murdărești mâinile.

GHIDUL CULTIVĂRII UNEI GRĂDINI ECOLOGICE

Fructele și legumele din grădina ta au un gust mult mai bun decât cele de la supermarket – și au o valoare nutritivă mai mare.

A săpa pământul poate fi o activitate care te echilibrează, te eliberează de stres și vine la pachet cu un bonus de sănătate: produse superproaspete. Legumele culese direct de la sursă furnizează mult mai mulți antioxidanți care luptă împotriva bolilor decât cele pe care le iei de la supermarket și care sunt, adesea, culese înainte de coacere. Dă pagina, urmează sfaturile noastre și îmbunătățește-ți abilitățile de grădinar. ▸

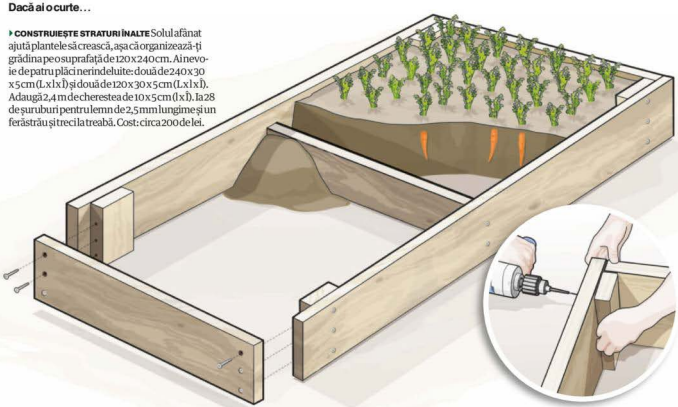
Adaptare de Reuna Bucovariu

Grădina pe care ți-o dorești, în spațiul pe care-l ai

Nu toți au terenul visurilor lor. Până atunci, alege-ți unul dintre planurile de mai jos.

Dacă ai o curte…

CONSTRUIEȘTE STRATURI ÎNALTE Solul afânat ajută plantele să crească, așa că organizează-ți grădina pe o suprafață de 120 x 240 cm. Ai nevoie de patru plăci nerindeluite: două de 240 x 30 x 5 cm (L x l x Î) și două de 120 x 30 x 5 cm (L x l x Î). Adaugă 2,4 m de cherestea de 10 x 5 cm (l x Î). La 28 de șuruburi pentru lemn de 2,5 mm lungime și un ferăstrău și trecil la treabă. Cost: circa 200 de lei.



Dacă ai o terasă…

FOLOSEȘTE RECIPIENTE ADÂNCI „Le permit rădăcinilor plantelor să se dezvolte în voie", spune Alex Mitchell, autorul cărții *The Edible Balcony*. Orice vas mai adânc și mai lat de 30 cm va oferi spațiu de creștere pentru fasolea verde, cartofi și morcovi. Poți umple un coș de gunoi (din oțel galvanizat) cu pământ de plante. Asigură-te că recipientul are găuri pe fund pentru scurgerea apei. Sau fă cinci găuri cu un burghiu de 2,5 milimetri.

Dacă ai un perete însorit…

AGAȚĂ-LE LA ÎNĂLȚIME Grădinile verticale sunt adecvate pentru plantele compacte, ca ierburile aromatice, salata verde și ardeiuțul. Poți găsi cultivatori de acest tip pe greenwalls.ro. Sau fă-ți singur o astfel de grădină: alege un organizator de încălțăminte cu fixare pe perete. Umple-i buzunarele cu îngrășământ, cam trei sferturi fiecare. Pune semințele în ele. Alege un perete care primește lumină naturală și agață organizatorul.

Dacă ai un pervaz…

RENUNȚĂ LA PĂMÂNT „Salata verde și ierburile aromatice pot crește doar cu apă și îngrășământ", spune Mitchell. În capacul unui recipient din metal, fă o gaură suficient de mare încât să poți fixa un ghiveci de plastic, de cinci-opt centimetri, cu găuri. Umple recipientul de cafea pe jumătate cu apă distilată, adaugă două lingurițe de îngrășământ hidroponic și amestecă. Introdu ghiveciul, apoi planta. Udă și pune îngrășământ.

Desfășoare: Matthew Benson

PLANTEAZĂ GRĂDINA CU SĂNĂTATE ▸ **ÎMPOTRIVA CANCERULUI!** Roșii + varză creață + usturoi ▸ **ÎMPOTRIVA AFECȚIUNILOR CARDIOVASCULARE!** Fasole verde + varză + morcovi + broccoli

ILUSTRAȚII DE MIKE SUDAL

Cum să mănânci foarte bine

Ierburile aromatice și legumele proaspăt recoltate nu au nevoie de vreun artificiu pentru a fi gustoase. Încercă aceste rețete simple bazate pe producția din grădină din cartea autorului David Leite.

Sandviș de vară cu roșii

Cu un mixer, bate bine un gălbenuș la temperatura camerei cu două linguri de oțet alb, jumătate de lingură de muștar Dijon și două linguri de apă. În timp ce mixezi, pune o ceașcă de ulei de sâmburi de grepfrut sau de ulei de măsline până când amestecul seamănă cu maioneza. Adăugă sare și piper. Pune maioneza în strat gros pe două felii de pâine din cereale, prăjite sau coapte. Deasupra fiecăreia, așază câteva rondele de roșii heirloom, sare de mare grunjoasă și piper. Rupe o frunză sau două de busuioc. Acum înfulecă!

Pentru a tăia felii de roșii și nu degete, folosește un cuțit de pâine.

Murături rapide

Într-o tigaie mică, la foc mediu, toarnă două treimi de ceașcă de oțet alb și o jumătate de ceașcă de apă. Adaugă un sfert de ceașcă de zahăr și o lingură de sare Kosher. Dă compoziția în clocot, amestecând. Las-o să se răcească până la temperatura camerei. Într-un borcan de un litru cu capac, pune unu-doi castraveți (500 gr) tăiați foarte fin, două-trei fire de mărar, câte o lingură și jumătate de semințe de coriandru și boabe de piper negru. Toarnă lichidul răcit, completează cu apă. Închide borcanul și lasă-l la frigider două zile. Consumă-le în 20 de zile.

Sos Chimichurri

Într-un blender, presară o ceașcă de pătrunjel italian, o jumătate de ceașcă de coriandru, patru căței de usturoi tocat și două linguri de oregano proaspăt până când se fragmentează, dar nu iese piure. Toarnă amestecul într-un recipient cu capac. Adaugă jumătate de ceașcă de ulei de măsline, un sfert de ceașcă de oțet din vin roșu, jumătate de linguriță de sare Kosher și fulgi de ardei iute, după gust. Acoperă și amestecă. Lasă sosul la temperatura camerei cel puțin două ore. Folosește-l pentru a marina sau cu fripturâ la grătar, pește, fructe de mare sau legume.

Foto: Sâkê Kochan, aranjament ierburi aromatice (farfurii): Brett Kurzweil/Art Department, aranjament decor: Christopher Stochitsky/Resource

ÎMPOTRIVA DIABETULUI! Spanac + cartofi dulci + căpșuni + varză + mazăre

3 lucruri învățate la prima mea (pacoste de) grădină

de David Leite

O grădină adevărată – ca a bunicilor – e plină de plante problematice. Poți eșua, uneori spectaculos, în poliția eforturilor depuse. Și când o știi se întâmple asta, n-o să te mai uiți la fel la fructele și legumele de la supermarket. Tot ce trebuie să faci e să-ți găsești un loc în natură, unde să te lași conștiincios de treabă și să aștepți liniștit ca aceasta să-și urmeze cursul și să-ți întoarcă favorul.

Fă planuri modeste

Începe de la un nivel simplu și apoi extinde grădina la o mărime adecvată nevoilor tale. Inițial, grădina mea trebuia să însemne doar câteva straturi ridicate. Când mi-a sosit excavatorul, egoul a preluat comanda. Ceea ce nu am luat în considerare, însă, a fost faptul că o grădină mai mare înseamna mai multă muncă, mai multe cheltuieli și frustrări. În loc să comunic cu natura, o înjuram în toate felurile.

Nu supraaglomera spațiul

Concentrează-te și fii foarte selectiv. Pe cei 10 metri pătrați de pământ, am înghesuit zeci de tipuri de ierburi aromatice, șase sortimente de roșii, trei tipuri de ardei și chestii care nu-mi plăceau, dar de care să nu le plantez? Brusc, culegeam coșuri întregi de roșii. În fiecare zi. Mâncam legume la fiecare masă și tot mai rămâneau să pun și în grămada de compost, lucru care mă dezamăgea.

Învață să perseverezi

Trebuia să mă trezesc cu noaptea în cap să strivesc cu degetele gândacii, pentru că nu voiam să folosesc pesticide. Vremea nu mi-a fost prieten mai niciodată. Cerbii au dat năvală în pepeni. După ce am dus o luptă aprigă cu grădina, înjurând și amenințând că voi nenoroci toate plantele dacă nu vor crește cum trebuie, am cedat. Ca rezultat, m-am calmat și am cultivat ceva ce-mi lipsea: răbdarea.

Această „înghețată" vine de la vacă. Are piure de banane la bază.

Prepară rapid

Diversifică-ți meniul — cu un blender!

TRUC SALVATOR ÎN BUCĂTĂRIE

Înlocuiește recipientul blenderului cu un borcan cu gura mică. Dă drumul „măcelului". Întoarce blenderul cu totul, detașează borcanul, pune-i un capac și gata!

Falafel la farfurie

Pune în blender o conservă de năut scursă. Folosește funcția „pulse" câteva secunde; adăugă o jumătate de ceapă tăiată, un căței de usturoi, chimen, puțin suc de lămâie, sare și piper. Apasă din nou „pulse", completând cu crutoane și un vârf de praf de copt. Modelează-le sub formă de bile, pune-le într-o tigaie cu ulei încins, presează-le puțin. Prăjește-le până fac crustă, câte trei minute pe o parte. Servește cu pită.

Timp de pregătire 15 minute / **Porții** 1
Valoare nutritivă 597 calorii, 22 g proteine, 51 g carbohidrați (9 g fibre), 36 g grăsime.

Supă de dovleac cu ardei iute

Toarnă în blender o ceașcă de supă de pui și două de lapte de cocos. Adăugă 350 de grame de dovleac, o mână de zahăr brun, un ardei iute uscat, scorțișoară. Apasă funcția de mărunțire, transferă amestecul într-o oală și încălzește la foc mediu. Pune sare și piper. La sfârșit, presară semințe de dovleac, arpagic, adaugă puțină smântână și ulei de măsline.

Timp de pregătire 10 minute / **Porții** 2
Valoare nutritivă 248 calorii, 6 g proteine, 31 g carbohidrați (6 g fibre), 13 g grăsime.

Înghețată regală

Taie o banană și înghețată feliile până se întăresc bine. Pune-le în blender și apasă de câteva ori funcția de mărunțire. Adaugă o cantitate considerabilă de unt de arahide și ține apăsat până când totul devine cremos. Acum toarnă compoziția într-un bol și adaugă fulgi de ciocolată neagră și o mână de de alune mărunțite. La final, completează cu frișcă și o cireașă, dacă dorești. Elvis ar fi gelos.

Rețeta remixată 1
Elimină ciocolata și adaugă minibezele. Într-un cuptor cu microunde, încălzește o lingură de jeleu de struguri și omează.

Rețeta remixată 2
Elimină untul de arahide, ciocolata și alunele și pune cremă de caramel, fulgi de cocos copți și semințe de dovleac decojite.

Timp de pregătire 5 minute / **Porții** 1
Valoare nutritivă 443 calorii, 11 g proteine, 51 g carbohidrați (7 g fibre), 27 g grăsime.

Omletă verde cu șuncă

Amestecă în blender patru ouă, două linguri mari de spanac, o mână de arpagic tocat, un praf de sare și două de piper. Într-o tigaie termorezistentă, la foc mediu, pune amestecul și lăsă-l până se coturează marginile, două minute. Adăugă 60 de grame de cubulețe de șuncă. Ține compoziția la 200°C, opt minute, până când devine pufoasă. la de pe foc, taie omleta și presară parmezan ras sau felii de ardei iute.

Timp de pregătire 13 minute / **Porții** 1
Valoare nutritivă 514 calorii, 42 g proteine, 10 g carbohidrați (3 g fibre), 33 g grăsime.

Adaptări de Ileana Ruțanu, Asistament-Machiaj: Bieti Kurzweilski/ Department, prin amabilitatea Oster (Blender)

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

UNTOLD
THE WORLD CAPITAL OF NIGHT AND MAGIC
AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN
DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE • HARDWELL
MARTIN GARRIX • TIESTO
FAITHLESS • PAROV STELAR • SCOOTER
+ MANY MORE
4 - 7 AUGUST 2016 · CLUJ · TRANSYLVANIA · ROMANIA · WWW.UNTOLD.COM
PRO TV
BEAUTY STYLE
COSMOPOLITAN
marie claire
Men's Health
NATIONAL GEOGRAPHIC ROMÂNIA

Gurmandul călător

Musaca, iaurt, caimac, baclava

Cuvinte turcești care descriu mâncarea au poposit de mult în limba română. Am luat-o pe urma lor, prin Anatolia și Antalya. De Mihai Ghiduc

Am împrumutat feluri de mâncare de mai peste tot, dar din bucătăria turcească am luat masiv. Pe unele le-am importat pe vremea când ne înclinam Porții, altele după revoluție, când le-am cedat colțurile de stradă în încercarea de-a găsi un echivalent local pentru șaorma, shaworma, kebab, kebap sau chebab (am pus cartofi și am rezolvat problema). Ciudat e că în Turcia, pe stradă, mănânci porumb și castane, bei suc de rodii, te lupți cu glumele vânzătorilor de înghețată și te oprești, mesmerizat, lângă standurile megacolorate cu mii de condimente care de care mai ciudate. Și guști tot felul de chestii care parcă seamănă cu alea de la restaurantele turcești de pe la noi, dar sunt un pic altfel: tributul plătit ingredientelor proaspete și, mai e cazul să spun, condimentelor colorate. Da, găsești kebaburi și poate te tentează rahatul și baclavalele, dar, dacă vrei să mănânci sănătos, ai mult mai multe opțiuni decât în localurile noastre tradiționale. Atâta vreme cât te ferești de pâinea lor, ai grijă cum alegi vinurile și nu te sperie aspectul de Fețești. Gară al multora dintre localuri, te ghiftuiești fără griji la prietenii noștri euro-asiatici. Zaifet, nu glumă.

SOUP
SALAD
SALAT
SOUP
SALAT
SOUP
SALAT
SOUP

PROGRAMUL TĂU COMPLET DE ANTRENAMENT ȘI DIETĂ!

menshealth.ro

ÎN ACEASTĂ VARĂ, LA ORICE PUNCT DE DIFUZARE A PRESEI!

O revistă editată de Burda International

ANTRENAMENT SPARTAN CU JAN MARVAN

Testează-ți anduranța și forța cu provocarea lui Jan Marvan, creatorul antrenamentului GUN-eX – bazat pe exerciții cu frânghia elastică –, și învață cum să le îmbunătățești. De Valentina Nicolae

Dacă îl vezi întâmplător pe cel care a venit cu ideea unui accesoriu numit COBRA, îl poți confunda cu un puștan care își petrece zilele în skate park. Dar noi l-am întâlnit pe Jan Marvan într-o sală plină de bărbați transpirați, epuizați după un antrenament cu el. Le explica acestora, antrenori de fitness din mai multe orașe din România, cum să folosească frânghiile elastice pentru antrenamentului GUN-eX, concept adus în România de Dimi Fitness.

Jan Marvan a intrat în lumea fitness-ului încă de când avea 16 ani. A lucrat la început ▸

FOTOGRAFII DE MANOLE SAVA

cu Johnny G, cel care a inventat spinning-ul sau ciclismul în casă pe o bicicletă fixă. În 2000 făcea ciclism la nivel de profesionist și semiprofesionist, inclusiv pe teren accidentat. Dar călătoreа foarte mult și simțea nevoia de a lua cu el un instrument de training care să-i ușureze munca. Știa, bineînțeles, de existența frânghiilor de luptă, dar acelea erau prea grele și prea mari pentru a fi cărate de la un antrenament la altul și de pe un continent pe altul.

Prin 2003, i-a venit ideea creării unui antrenament GUN-eX: „au trecut niște ani până să reușim să dezvoltăm o unealtă care să fie folositoare atât în antrenamentul profesioniștilor, cât și în sălile de fitness de pretutindeni".

Denumirea trainingului, GUN-eX, vine de la abrevierea a două cuvinte, îmi explică Marvan. În SUA se folosește des termenul „gunning", nu „pumping" pentru pomparea mușchilor, de aici GUN, iar „ex" vine de la „exercise". „Când te antrenezi cu frânghiile elastice", continuă Marvan, „sângele îți țâșnește în mușchi după cinci-zece minute și te simți «pompat». Și ritmul cardiac e pus la încercare, pentru că se accelerează extrem de rapid. Cu aceste frânghii poți să faci diverse mișcări, de la valuri, biciuiri, pocniturі, până la mișcări în diferite direcții, genuflexiuni sau fandări".

Componenta elastică din frânghie este foarte importantă pentru că asta o face să riposteze. De exemplu, imaginează-ți că faci o bicicuire exact cum ai face cu un bici normal. Datorită elasticității frânghiei, forța cu care execuți o mișcare e simțită apoi la nivelul întregului corp.

„Dacă îți legi o centură de talie", adaugă Marvan, „poți să sprintezi, să accelerezi, să faci sărituri sau exerciții pliometrice, adică exerciții care solicită puternic mușchii pe intervale scurte de timp". Poți lucra și la spalier cu frânghiile, poți face tracțiuni sau exerciții de rotație. „Este un antrenament al întregului corp, nu doar al unor părți specifice."

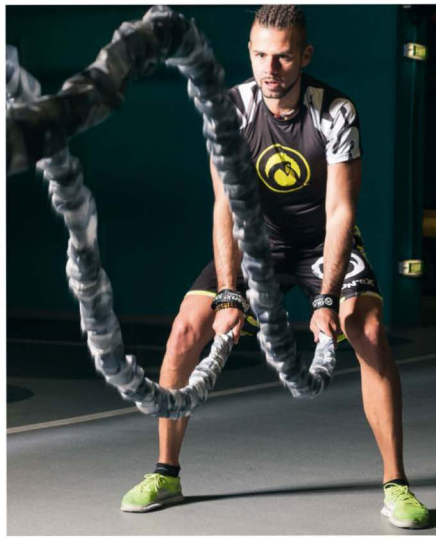
Câteva dintre beneficiile antrenamentului GUN-eX sunt că inveți să-ți coordonezi partea de sus și partea de jos a corpului și că te antrenezi cardio. În plus, poți să folosești frânghiile și afară, nu doar în sala de fitness. Poți să le iei cu tine la mare, în zăpadă, în parc și poți să le tăvălești chiar și în noroi. Important este să le cureți bine înainte de următorul antrenament.

Marvan spune că, spre deosebire de ciclism, de exemplu, care este un antrenament aerobic și poate fi susținut pe o durată lungă de timp, exercițiul cu frânghiile este unul anaerobic și metabolic. Adică te antrenezi cel mult 30 de minute, la capacitate maximă, și apoi stai jos și te recuperezi. Pentru că ți-ai solicitat mușchii și inima atât de intens, ei lucrează în continuare chiar și după ce te oprești. „Deci poți să mai arzi câteva sute de calorii doar stând lungit pe canapea după antrenament", spune el.

În ceea ce privește felul în care se antrenează el, Marvan spune că asta a devenit din ce în ce mai dificil în ultima vreme, pentru că este mai mereu pe drumuri. Își petrece foarte mult timp în avion și în țări străine. Dar exact în momentele acelea se poate bucura pe deplin de inovația lui în fitness: își ia frânghia COBRA cu el și se antrenează din mers, câte 20 de minute. „Obiectivul meu acum nu este să devin campion mondial la vreun sport. Am fost sportiv de performanță în trecut, dar acum vreau doar să mă mențin în formă."

Cu toate astea, are un antrenament preferat. „Se cheamă Provocarea Spartană și e foarte complicată", râde Jan Marvan. Provocarea presupune cinci exerciții de bază, care sunt formate, în total, din 400 de mișcări. Trucul este să execuți toate aceste repetări cu o tehnică impecabilă și cât de repede poți. „Recordul meu este de șase minute, dar un timp mediu este de zece minute." Provocarea Spartană este testul suprem de fitness, așa află dacă ești sau nu bun la asta.

Sesiună foto realizată la Bryan's Country Club cu sprijinul distribuitorului Grooming Icons Covaliu.



Un aspect crucial când te antrenezi este postura corpului. De aici ți se pot trage toate relele sau, din contră, performanțele. Totul - de la spatele drept, genunchii un pic îndoiți, abdomenul încordat și până la distanța dintre picioarele depărtate - este important pentru a reuși să execuți corect exercițiile. Postura corpului este primul lucru pe care trebuie să se concentreze un începător. Dacă ea este bună, capeți putere și evoluezi rapid, dar dacă este incorectă, îți poți traumatiza mușchii sau coloana vertebrală.

Marvan spune că începătorii își pot descărca aplicația GUN-eX și pot încerca exercițiile propuse acolo. Numai că aplicația monitorizează doar cât faci, nu și cum faci. De aceea, veriga-cheie între începători și antrenamentul cu frânghii este, după părerea lui Jan, antrenorul. El îți oferă informații despre cum să execuți corect exercițiile și îți poate corecta postura corpului. Mai mult, el evaluează cât de puternic ești, cât efort poți suporta și stabilește cu ce trebuie să începi să te antrenezi. Antrenorul gândește programul de antrenament în funcție de punctele tari și de cele slabe ale fiecăruia, astfel că o să accelereze sau o să încetinească ritmul exercițiilor și o să le adapteze, dacă te accidentezi. „Cu antrenor îți poți atinge obiectivele mai repede", concluzionează Marvan.

„Recordul meu este de șase minute, dar un timp mediu e de zece minute"

Provocarea Spartană

Te crezi în formă? Încearcă asta. Timpul standard e de opt minute. Dacă poți să-l atingi, ești în formă maximă. Mai e cazul să spunem că nu e un test pentru începători?

1/ Biciuiri simple
Fă 100 de biciuiri, din genunchi, fără rezistență, așezat la 5 metri de punctul de ancorare, cu mișcări energice și puternice.

2/ Săritura broaștei
Leagă-te cu hamul de o frânghie, pornește în săritură de la 5 metri de punctul de ancorare. Sari de trei ori, cu putere, până la 9 metri. Revino la start și repetă până faci 50 de sărituri.

3/ Biciuiri în spirală
Fă 100 de biciuiri în spirală, din genunchi, cu mișcări puternice, stând la 5 metri de punctul de ancorare. Alternează rotirile în interior cu cele în exterior.

4/ Sprinturi
Folosește hamul pentru a te prinde cu o singură frânghie. Pornește de la 5 metri de punctul de ancorare și sprintează până la 10 metri. Repetă până faci 50 de sprinturi.

AI NEVOIE DE
Două frânghii GUN-eX Cobra (dimifitness.ro) cu o rezistență de 700 N și hamuri pentru mijloc.

5/ Biciuiri duble
Apucă ambele frânghii și fă 100 de biciuiri duble prin mișcarea brațelor, concomitent. În sus și în jos. Pornește de la 5 metri și depărtează-te cu jumătate de metru la fiecare 20 de repetări.

INSIDER EVENTS & PROMO

BEAUTY DISTRICT • GETT'S • D-LINK • MERCEDES

ÎNGRIJEȘTE-ȚI TENUL

Bărbații au nevoie de o îngrijire specială a feței, deoarece bărbieritul, particulele de praf ce se așază zilnic pe piele sunt factori ce agresează tenul. Beauty District îți recomandă tratamentele pe bază de ingrediente naturale de la Yonka, Men Express sau Men Intensive – primul ajută la redarea luminozității tenului și, bineînțeles, la relaxare, iar cel de-al doilea este un tratament adaptat tuturor nevoilor tenurilor masculine.

beautydistrict.ro

BĂRBIERIT OPTIM

Skeyndor, disponibil în saloanele GETT'S, este un gel destinat unui bărbierit rapid, fără iritații și fără răni. Textura spumantă ridică firul de păr de la rădăcină, făcând mai ușoară pătrunderea lamei, fără a cauza iritații. Formula sa exclusivă cu siliciu organic este creată pentru a restaura pH-ul pielii bărbaților, lăsând pielea moale și catifelată după fiecare bărbierit.

getts.ro

CASA TA INTELIGENTĂ

Soluțiile și dispozitivele mydlink™ Home îți transformă casa într-un loc mai confortabil, mai sigur și mai plăcut. Acum poți prelua controlul asupra casei tale, de oriunde ai fi, folosind smartphone-ul sau tableta prin aplicația mydlink™ Home – dispozitivele vor comunica între ele și cu utilizatorul prin intermediul aplicației. Gama de produse mydlink™ Home este disponibilă în magazinul online eMAG.

dlink.ro

PARTENERIAT LONGEVIV

Pentru a zecea oară consecutiv, Mercedes-Benz România este partenerul Festivalului Internațional de Film Transilvania (TIFF), ajuns cu succes la cea de-a XV-a ediție. Între 27 mai și 5 iunie, Cluj-Napoca devine capitala filmului european, iar Mercedes-Benz este din nou mașina oficială. Clasa E se va distinge în galeria limuzinelor, fiind cel mai nou model lansat, cu un design de top și un interior impresionant.

mercedes.ro

PASTILE CARE TE AJUTĂ SĂ ADORMI

Consumul de somnifere este în creștere printre bărbați. Iată ce trebuie să știi pentru a avea un somn de calitate.

De Richard Laliberte

Dintre toate detaliile pe care Eric Adams nu și le amintea, cel mai mult îl îngrijora pușca - o carabină cu calibrul de .22 (5.65 mm) pe care a adus-o într-o zi de vară, în urmă cu câțiva ani, la o competiție de biatlon (alergare-tragere cu arma la țintă) din nordul orașului New Jersey.

Cel puțin asta i s-a spus. Dimineața evenimentului a fost - și încă este - o necunoscută. El nu-și poate aminti nimic din ceea ce s-a întâmplat atunci. Nici că și-a luat pușca și a băgat echipamentul în mașină. Nici că a purtat o conversație cu soția și copiii la plecare sau că a condus o oră până în afara orașului New York. Nici că și-a scos pușca și echipamentul din mașină, a vorbit cu amicii săi sau că a tras cu pușca pentru a o calibra. Nu-și amintește nici că a alergat aproape cinci kilometri sau că s-a oprit de două ori pe traseu pentru a dobori țintele. Nici că și-a urcat din nou echipamentul în mașină și a condus spre casă.

Nimic până la ora 10, când s-a văzut stând la volanul mașinii sale, holbându-se la o sticlă cu apă și câteva batoane proteice despre care nu știe când le-a cumpărat. ▸

Ilustrație de Luiza Dabrata Vilhani

În acel moment și-a dat seama că nu are absolut nicio idee despre cum a ajuns acolo. A oprit mașina și a deschis portbagajul. Acolo se afla arma. „Era clar că s-a tras cu ea și că lipseau gloanțe", spune Adams.

Ceea ce Adams își poate aminti - ultimul său moment de veghe înainte de a-și veni în fire într-o mașină cu miros de praf de pușcă - este că a luat o pastilă de care cu eliberare prelungită (a cărei substanță activă se numește zolpidem) la miezul nopții, pentru a se odihni cât mai bine înainte de cursă, după ce avusese o săptămână extenuantă.

Mulți bărbați au luat sau au fost tentați să apeleze la medicamente care induc somnul, așa-numitele hipnotice sau somnifere. Nevoia era mare. Între anii 1993 și 2007, aproape s-a dublat numărul de persoane care mergeau la medic pentru tratarea insomniei, aflată în top trei pe lista de probleme, iar diagnosticul de insomnie a crescut cu 700 de procente. Prescripțiile de somnifere s-au triplat în rândul adulților tineri într-o perioadă similară, între 1998 și 2006. Probabil nu este o coincidență că acest val a apărut cam în aceeași perioadă cu lansarea unei noi clase de medicamente pentru somn care conțineau substanțele active zolpidem și zaleplon, poreclite „medicamente din clasa Z", deoarece numele lor începu cu litera Z.

Inițial, acestea păreau extrem de sigure - oricum, mai sigure decât remediile clasice precum benzodiazepinele, care includea Xanax și Valium. (Citește textul de mai jos pentru a afla de ce folosirea acestor somnifere nu este o idee bună.) Apoi au început să circule vechile povești. Unele, precum cea a lui Adams, implicau o stare de amnezie asociată cu administrarea medicamentului. Multe implicau așa-numitele „comportamente complexe legate de somn" - somnambulism, condus și mâncat în timpul somnului. Există chiar și sindromul sexsomniei. „Sunt comportamente asociate în general cu starea de veghe, dar la o persoană care nu este complet conștientă", spune dr. Daniel Buysse, profesor în tulburări de somn la Școala de Medicină de la Universitatea din Pittsburgh. „Asta poate include inițierea unui contact sexual nedorit sau neașteptat."

Unii specialiști sunt rezervați cu privire la remediile pentru adormit, fie că sunt OTC-uri, fie eliberate pe bază de prescripție medicală. „În general, nu-mi place să prescriu medicamente pentru somn", spune dr. Richard Schwab, specialist în probleme de somn la Școala de Medicină de la Universitatea din Pennsylvania. „Ele pot avea riscuri reale și nu îmbunătățesc semnificativ somnul. Petrec mai mult timp scoțând oamenii de pe hipnotice decât scriind rețete." Alți experți, realizând că mulți dintre pacienții lor au încercat orice altceva fără succes, sunt mai puțin rezervați cu privire la aceste pastile.

Bineînțeles, o mare parte dintre doctorii care le prescriu au început cu recomandări legate de o mai bună igienă a somnului - cum ar fi evitarea consumului de cafea spre seară, consevența în orele de somn, renunțarea la alcool și închiderea dispozitivelor electronice înainte de culcare. Însă specialiștii au oferit aceste sfaturi timp de ani de zile, iar un procent de 40% dintre persoanele cu probleme tot nu reușesc să doarmă cel puțin șapte ore pe noapte. Mai mult, jumătate dintre noi ne confruntăm cu unele simptome ale insomniei.

Următorul pas în călătoria unui somn odihnitor este, în general, terapia cognitiv-comportamentală (TCC), care implică adaptarea gândurilor și acțiunilor care țin de somn. Specialiștii sunt de părere că TCC funcționează la fel sau este chiar mai eficientă decât medicamentele. Dar chiar și terapia pe termen scurt ori versiunile online au nevoie de timp ca să-și facă efectul. Este mult mai ușor pentru toată lumea (inclusiv pentru doctorul tău) să ia o pastilă. „O mare parte dintre persoane încep cu medicamente", recunoaște dr. Kelvin Yamada, directorul Centrului de Tulburări de Somn de la Școala de Medicină din cadrul Universității Washington. „Dacă asta nu dă roade, abia după consultă un specialist."

Însă, luând în considerare poveștile înfricoșătoare despre somnambulism, cât de inteligent este să iei pastile? Cât de periculoase sunt cu adevărat medicamentele? Care este diferența dintre a fi o ființă umană complet funcțională și un zombie? Ce medicamente sunt indicate și pentru cine? Iată ce-ar trebui să știi. ▸

Nu folosi medicamente antianxietate ca să adormi

În urmă cu 40 de ani, doctorii au început să prescrie benzodiazepine – diazepam (Valium), alprazolam (Xanax) și clonazepam (Rivotril) – pentru a combate insomnia. O mare greșeală: somnul apărut în urma administrării acestor anxiolitice nu e bun. E adevărat că te adorm. „Dar nu te ajută să ajungi în stadiile de somn profunde la nivelul cărora corpul tău elimină toxinele și repară țesutul", spune dr. Ketan Deoras, specialist în probleme de somn la Clinica Cleveland. Somnul adânc apare când organismul e inundat de hormoni de creștere, iar benzodiazepinele pot interveni în acest proces. Un studiu de trei ani a descoperit că bărbații mai în vârstă cu o calitate slabă a somnului au suferit un declin cognitiv cu până la 50 de procente mai mare decât cei care au dormit bine.

Din nefericire, consumul de benzodiazepine în creștere: un studiu din *American Journal of Public Health* arată că procentul adulților care iau somnifere pe rețetă a crescut cu aproape două procente și jumătate pe an între 1996-2013. E dificil să aflăm câte persoane încă folosesc medicamente pentru somn, dar știm că supradozele de benzodiazepine au crescut de mai mult de patru ori în aceeași perioadă. –K. ALEISHA FETTERS

Fără prescripție

Succinat de doxilamină, difenhidramină

CE REPREZINTĂ Sunt niște antihistaminice, medicamente pentru somn la care se apelează cel mai frecvent.

CE EFECT AU Blochează acțiunea histaminei prin legarea de receptorii histaminici de la nivelul creierului. Histamina e responsabilă pentru apariția reacțiilor alergice. „De asemenea, substanța e principalul promotor neurochimic al stării de veghe de la nivelul creierului", spune dr. Daniel Buysse.

AR TREBUI SĂ LE IEI? Timpul lor de înjumătățire – în care jumătate din concentrația unei substanțe active se elimină din corp – e de cel puțin opt ore. Studiile pe animale sugerează că antihistaminicele perturbă somnul adânc din faza REM, dar nu se cunoaște modul în care funcționează asupra corpului uman. Toleranța poate apărea rapid, așa că limitează utilizarea lor la câteva zile. Și renunță la ele dacă ai probleme cu prostata: pot îngreuna evacuarea urinei.

Melatonina

CE REPREZINTĂ Un hormon produs de creier care îți reglează ceasul biologic, ciclul somn-veghe/noapte-zi. Poate fi cumpărat ca supliment.

CE EFECT ARE Unii oameni spun că melatonina îi ajută să adoarmă, dar mulți o găsesc ineficientă. Poate fi utilă pentru diferența de fus orar ori lucrul în ture de noapte. Nu e un sedativ propriu-zis, iar corpul îi produce în mod natural. Cel mai probabil, mai multă melatonină nu te va ajuta să adormi mai repede.

AR TREBUI SĂ O IAU? Efectele negative sunt puține; administrarea ei este relativ sigură comparativ cu alte medicamente de somn. Începe cu unu-trei miligrame cu câteva ore înainte de culcare și ia o doză mai mare dacă este necesar, dar nu depăși șase miligrame. Cantitățile mai mari pot să suprime producția naturală de melatonină de la nivelul creierului și ți-ar putea înrăutăți problemele de somn.

MICHAEL BRANDON MYERS (ilustrații)

Cu rețetă

Zolpidem

CE REPREZINTĂ Un somnifer care este un agonist al receptorilor GABA-A, un neurotransmițător inhibitor.

CE EFECT ARE Medicamentele din clasa Z (zaleplon, zolpidem) se atașează de receptorii creierului pentru a activa acidul gama-aminobutiric (GABA) de tip A. Traducerea: medicamentul te relaxează. Dacă ești predispus să te trezești în timpul nopții, zolpidemul cu eliberare prelungită îți asigură o doză rapidă la ora de culcare și furnizează treptat o cantitate mai mare pentru a te ține adormit.

AR TREBUI SĂ ÎL IAU? Poți să stai în pat timp de opt ore? Dacă nu poți, riști să experimentezi efectele negative ale unei stimulări de GABA – probleme cu memoria, echilibrul și timpii de reacție. Riscul de accidente de mașină la utilizatorii noi e dublu. Dar efectele mai ciudate – ca dormitul în timpul unui biatlon – „sunt extrem de rare, deci nu pot fi studiate cu atenție într-un laborator", spune dr. Buysse.

Doxepin

CE REPREZINTĂ Un antidepresiv triciclic în doză mică. În doze mari (până la 300 de miligrame), doxepinul este un antidepresiv, dar în doze mici (treisase miligrame) te ajută cu somnul.

CE EFECT ARE Doxepinul se leagă de receptorii histaminei de la nivelul creierului, prin urmare acționează mai mult precum un antihistaminic decât un medicament de dispoziție. Dar e totuși un hipnotic, existând riscul de somnambulism, mers/condus/mâncat în somn și sindromul sexsomniei fără să-ți amintești, mai ales dacă ai consumat și alcool sau alte medicamente.

AR TREBUI SĂ ÎL IAU? Doxepinul este o substanță cu efect de lungă durată, fiind creată pentru a te ajuta să dormi până la șapte ore. Este puțin probabil să te simți amețit la trezire; o posibilă explicație ar fi că dimineața are loc o creștere naturală a nivelului de histamină, care combate efectul medicamentului. În plus, nu există dovezi că ar crea dependență.

Zaleplon

CE REPREZINTĂ O substanță activă din clasa medicamentelor Z, cu o perioadă scurtă de înjumătățire – circa o oră, comparativ cu cele două-trei ore ale zolpidemului.

CE EFECT ARE E o înjumătățire a medicamentelor clasice pentru somn, precum Valium, deoarece are un timp de înjumătățire mai scurt și nu perturbă semnificativ etapele de somn. Zaleplonul e creat pentru a te adormi și dispare din organism până dimineața. Metabolismul îl elimină foarte repede, astfel încât nu dă amnezii. Are puține efecte secundare.

AR TREBUI SĂ ÎL IAU? Dacă ai probleme cu adormitul, zaleplonul e o soluție bună. Dar este eliminat atât de repede, încât nu te ajută dacă te trezești în mijlocul nopții. Unii doctori spun că e o opțiune viabilă dacă, indiferent de motiv, plănuiești să te trezești înainte de opt ore de somn. Dar ai grijă: cât e în organism, poate crea problemele zolpidemului.

Efectele ciudate ale pastilelor – ca dormitul în timpul concursului de biatlon – „sunt foarte rare, deci nu pot fi studiate cu atenție într-un laborator".

Guliver/Getty Images (deschidere și pagina anterioară)

5 remedii clasice care încă funcționează

lată câteva obiceiuri de urmat înainte de culcare ca să-ți amorțești creierul, fără să iei medicamente.

1/ Un meci de fotbal la radio

„Este o activitate suficient de bună pentru a-ți elimina gândurile problematice – astfel diminuezi nivelul hormonului de stres din corp –, fără să declanșeze propriul răspuns la stres", spune dr. Phyllis Zee de la Școala de Medicină din Feinberg, Universitatea de Nord-Vest, SUA. De asemenea, poți încerca să asculți știri de business, poker ori recenzii de film. Dar activează cronometrul de oprire automată a radioului: vocile din fundal îți pot afecta capacitatea de odihnă, conform Fundației Naționale a Somnului din SUA.

2/ O cană de lapte cald

În timp ce bei, căldura laptelui și compușii conținuți (cum ar fi triptofanul, un aminoacid care induce somnul) îți pot crește temperatura corporală, ducând la dilatarea vaselor de sânge pentru a elimina căldura. „Rezultatul este similar cu ceea ce se întâmplă în mod natural după ce atingești zona centrală a corpului se răcește pentru a-ți facilita accesul către fazele adânci de somn", spune dr. Zee.

3/ Un ceai de mușețel

Acesta funcționează precum laptele cald, creând un răspuns biologic care scade temperatura centrală a corpului. „Substanțele din mușețel stimulează producția de glicină de la nivelul creierului, un calmant natural pentru sistemul nervos și un sedativ moderat", spune dr. W. Christopher Winter. Într-un studiu, persoanele care au luat zilnic extract de mușețel, timp de opt săptămâni, au raportat o scădere semnificativă a simptomelor anxietății, inclusiv a insomniilor față de grupul placebo.

4/ O partidă de sex

„Când ajungi la orgasm, glanda pituitară secretă prolactină, hormonul care induce somnul", spune dr. Winter. (Fenomenul nu apare la femei.) Dar la fel de important este și răspunsul parasimpatic: când contactul sexual are loc în pat, într-o cameră întunecoasă, corpul tău deja se pregătește de somn. Asigură-te că îți știi partenera înainte de a adormi. Un gest drăguț îți crește șansele de a avea în viitor mai multe nopți pline de odihnă.

5/ Două pahare de vin

Asemenea zolpidemului, alcoolul se leagă de receptorii din creier care guvernează GABA, un neurotransmițător cu efect relaxant. Însă, deoarece alcoolul lucrează asupra fiecărui subreceptor GABA – nu doar asupra celor care te adorm –, îți sunt afectate atât capacitatea de coordonare a mișcărilor, cât și mușchi din jurul căilor respiratorii. „Iar asta crește riscul de apariție a sindromului de apnee în somn", spune dr. Winter. Mai mult, conform unui studiu australian din 2015, alcoolul diminuează capacitatea de a intra în faza adâncă de somn. –K.A.F.

7 suplimente pentru bărbați

Lista e copleșitoare. Dacă vrei să pierzi în greutate, să-ți construiești masă musculară, să obții mai multă energie, să-ți îmbunătățești memoria și să combați bolile, iată cele șapte nutrimente care-ți trebuie. De Julie Stewart

Colina

Repară ADN-ul și asigură funcționarea optimă a creierului. „O deficiență îți poate ataca ficatul sau poate duce la cancer hepatic", spune dr. Steven Zeisel, director la Institutul de Cercetare în Nutriție UNC. Într-un studiu, persoanele care au ingerat o cantitate mare de colină și-au redus cu o treime riscul de cancer pancreatic.

SURSA NATURALĂ Ouăle sunt ideale. Dacă mănânci șase coaste de porc, nu vei primi aportul necesar zilnic (550 mg). O omletă din trei ouă îți dă 80 de procente din cantitatea recomandată de colină.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Alege o pastilă cu un procent cât mai aproape de 100% din doza ta zilnică. Bacteriile din intestin transformă excesul în trimetilamină, ce dă sindromul mirosului de pește.

RECOMANDARE GNC Colină (75 lei, gnc.com.ro)

Magneziul

E hrană pentru creier. „Elimină durerile de cap și crampele musculare și îți îmbunătățește dispoziția", spune dr. Emily Tarleton de la Colegiul de Medicină al Universității Vermont. Consumă circa 400-420 mg/zi.

SURSA NATURALĂ Plantele extrag magneziul din sol; semințele înmagazinează cea mai mare cantitate. Surse principale: semințele de susan (126 mg per ¼ ceașcă), nucile caju crude (100) și migdalele (97). Fasolea neagră conține 84 mg per ceașcă plină.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Potrivit statisticilor, trei din patru adulți au deficit de magneziu. Institutul American de Medicină recomandă suplimentarea cu maximum 350 mg. Corpul asimilează cel mai bine citratul de magneziu.

RECOMANDARE Magneziu Citrat (47,20 lei, suplimente.ro)

Abstract de Luiza Gabriela Vrian

FOTOGRAFIE DE VICTOR PRADO

Nitrații

Corpul tău convertește nitrații în oxid nitric, un gaz care intensifică circulația sângelui către mușchi în timpul exercițiului. „Rezultatul: o cantitate mai mare de oxigen și de glucoză pentru a-ți optimiza performanța", spune dr. Gary Miller, specialist în fiziologie sportivă la Universitatea Wake Forest.

SURSA NATURALĂ Asigură-ți un aport zilnic de 1,7 mg per 450 g din greutatea corporală (circa 300 mg pentru un tip de 82 kg). Țelina, sfecla și rucola au 250 mg per 100 g.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Chiar dacă îți atingi obiectivul, un aport mărit poate îmbunătăți performanța atletică. Bărbații care au consumat zilnic suc de sfeclă cu un conținut de circa 800 mg de nitrați, timp de o săptămână, au obținut o performanță mai mare la sprinturi.

RECOMANDARE Beet It Sport Stamina Shot (13 lei, bio-romania-market.ro)

Vitamina B12

Formează neurotransmițătorii din creier, influențând starea de spirit, somnul și gândirea. Chiar și o deficiență moderată de B12 poate grăbi declinul cognitiv odată cu îmbătrânirea. De asemenea, vitamina B12 ajută la formarea de globule roșii.

SURSA NATURALĂ Mănâncă mai multă friptură! Carnea și fructele de mare sunt principalele surse de B12, iar carnivorii pot atinge ușor cantitatea zilnică de 2,4 µg prin consumul unei porții de 170 g de mușchiulețe de vită (2,8 µg) ori de ton la conservă (2,5 µg).

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Dacă dieta ta e săracă în carne și pește, verifică-ți nivelurile de B12 prin analize de sânge. Dacă sunt scăzute, un supliment te poate ajuta în protejarea creierului și a circulației sangvine.

RECOMANDARE B12 VitaKing (33,50 lei, comenzi.farmaciatei.ro)

Vitamina D

„Vitamina soarelui îmbunătățește starea de spirit și reduce riscul de boli cardiovasculare, cancer (mai ales de prostată), diabet și de Alzheimer", spune dr. Michael Holick de la Centrul Medical al Universității Boston, autorul cărții *The Vitamin D Solution*.

SURSA NATURALĂ Dacă, în general, nu stai pe afară și fără tricou între 10 a.m. și 3 p.m., probabil ai nevoie de vitamina D. Consumă alimente precum lactate fortifiate și pește gras (cum ar fi somonul).

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Lactatele fortifiate sunt un supliment: laptele are circa 100 UI de vitamina D per ceașcă. Dar asta e cu mult sub limita zilnică de 1.500-2.000 UI recomandată de Societatea Americană de Endocrinologie. Suplimentarea te poate ajuta.

RECOMANDARE Forever Immu-Blend (85 lei, comenziforever.ro)

Vitamina K

Ajută la prevenirea acumulării de calciu în interiorul arterelor. Într-un studiu, persoanele care au consumat cantitatea minimă de vitamina K era de trei ori mai expuse riscului de a suferi de o boală cardiovasculară.

SURSA NATURALĂ O ceașcă plină de varză kale crudă asigură 113 µg de vitamina K - adică aproape 94% din doza zilnică necesară. De asemenea, sursa ideale sunt și spanacul și multe soiuri de varză.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Adulții au nevoie de 120 µg pe zi, dar bărbatul mediu nu consumă mai mult de 85 µg. „Așa că suplimentează cu 45 µg de vitamina K2, tipul cel mai bine asimilat de organism", spune dr. Cees Vermeer, fondatorul Grupului VitaK R&D de la Universitatea Maastricht, Olanda.

RECOMANDARE Vitamina K2 (98,70 lei, naturavital.ro)

Zincul

E un antioxidant puternic. Se găsește în fiecare celulă, ajută la vindecarea rănilor și luptă împotriva virușilor. Și dacă vrei copii, e bine de știut că zincul îmbunătățește calitatea spermei.

SURSA NATURALĂ Consumă 11 mg de zinc în fiecare zi; sase stridii au o cantitate aproape triplă. „Bonus: corpul tău depozitează excesul", spune dr. David Killilea, care studiază metalele nutriționale.

CUM SĂ SUPLIMENTEZI Dacă ai observat că îți scad energia și apetitul sexual, consumă alimente ori suplimente care conțin atât zinc, cât și fier, pentru a ajuta la susținerea sistemului reproductiv și a sistemului nervos central. Mineralele lucrează împreună; suplimentarea doar cu zinc poate duce la o deficiență în fier.

RECOMANDARE Beta Glucans Complex, Solgar (62,95 lei, efarma.ro)

Vitamina K îți menține inima sănătoasă. Persoanele cu deficit sunt de trei ori mai expuse riscului de boli de inimă decât cele care au un aport suficient.

Pastila pe care ar trebui să o eviți: cromul

Când servești prea mult din ceea ce e bun? Atunci când poate provoca cancer. Aceasta e controversa din jurul cromului care ajută la controlarea glicemiei și reduce riscul de diabet. Noi studii de la Universitatea Sydney sugerează că organismul tău transformă cromul din suplimente, numit crom (III), într-o formă cancinogenă numită crom (VI). „Încă nu știm limitele de siguranță", spune autoarea studiului, dr. Lindsay Wu. „Nu au existat studii despre efectelor acestor suplimente pe termen lung." Între timp, consumă 35 ìg de crom pe zi din surse naturale. Îl găsești în cereale integrale, carne slabă, brânzeturi, în unele fructe și legume, cum ar fi ciupercile și prunele uscate. O ceașcă și jumătate de broccoli îți va asigura cantitatea zilnică necesară.

Styling: Megumi Enoto/Andersen Hoskins. MICHAEL BRANDON MYERS (Bathtub). Gulser Ihek Sitnik (broccoli)

Șase killeri din spitale

Bacteriile din spitalele Uniunii Europene, conform Centrului European de Prevenție și Control al Bolilor, îmbolnăvesc 29 de milioane de oameni pe an, cam cât populațiile României și Ungariei la un loc. Învață cum să le eviți. De Sorina Vasile

Cele mai întâlnite infecții nosocomiale sunt pneumoniile, infecțiile postoperatorii, cele urinare, septicemiile și infecțiile gastro-intestinale. Autoritățile americane, care documentează problema de zeci de ani, spun că o treime dintre infecțiile nosocomiale pot fi evitate.

În Occident, toți microbii din spitale sunt dați în urmărire generală. Se fac dezinfectări serioase, iar personalul medical își ia măsuri de precauție pentru fiecare pacient în parte. România nu dă mare importanță lucrurilor astora. De multe ori, medicii noștri nici nu raportează infecțiile nosocomiale de frică să nu fie sancționați. Unii pacienți sunt tratați neoficial.

O echipă de jurnaliști a descoperit de curând că un furnizor important de substanțe dezinfectante își dilua produsele. Ele au fost acum retrase de pe piață, dar sunt nereguli și la altele. Și, ca și cum asta nu ar fi suficient de nasol, bacteriile românești sunt printre cele mai greu de omorât din Europa.

Țara noastră e cu roșu peste tot în hărțile rezistenței la antibiotice. Se întâmplă pentru că luăm medicamentele astea fără noimă. Conform unui studiu al Centrului European de Prevenție și Control al Bolilor, suntem pe locul doi în Uniunea Europeană la consumul de antibiotice, după Grecia.

Am făcut o listă cu șase dintre cele mai întâlnite bacterii care cutreieră spitalele românești. Astia sunt killerii despre care trebuie să știi: ▸

Killer #1

Escherichia coli

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ E unul dintre bacilii buni care trăiesc în intestinul nostru. În mod normal, ne păzește de bacteriile rele și ajută la sinteza vitaminei K, importantă pentru coagularea sângelui. Există tulpini patogene care provoacă, cel mai des, infecții gastrointestinale și urinare. Escherichia e de vină pentru 16% dintre infecțiile intraspitalicești.

CUM POATE UCIDE Tulpinile patogene de E. coli secretă toxine periculoase. Infecția se poate agrava cu sindromul hemolitic-uremic (rinichii cedează, iar celulele din sânge sunt distruse), septicemie, peritonită sau pneumonie gravă. În plus, conform Raportului Anual Epidemiologic publicat de UE, infecțiile nosocomiale românești cu această bacterie sunt rezistente la antibiotice.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE. În mâncarea care nu e gătită la temperatură suficient de mare, bacteria nu moare și poate da infecții grave. Alimentele care pot fi contaminate sunt carnea, laptele și produsele lactate insuficient pasteurizate, dar și fructele și legumele care nu sunt spălate.

VICTIME E. coli e periculoasă pentru pacienții foarte tineri sau bătrâni. Bărbații fac mai rar infecții urinare complicate. Asta se întâmplă în mare parte din cauza lungimii mai mari a uretrei.

Killer #2

Klebsiella sp.

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ Klebsiella e un bacil încapsulat care nu se poate mișca singur. Cel mai des, îmbolnăvește plămânii și tractul urinar.

CUM POATE UCIDE Bacteria Klebsiella este extrem de periculoasă pentru copiii născuți prematur și pentru pacienții cu sistem imunitar slăbit de la terapie intensivă. Centrul European de Prevenție și Control al Bolilor estimează că Klebsiella e responsabilă de 17% dintre cazurile de septicemie din unitățile românești de terapie intensivă.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE Atât bolnavii, cât și personalul medical pot fi purtători de Klebsiella. Cercetătorii de la Universitatea din Kiel, Germania arată că bacteria se găsește cel mai des la pacienți: în fecale (în 77% din cazuri), pe mâini (42%) și în faringe (19%).

VICTIME Klebsiella îmbolnăvește mai ales pacienții cu sistem imunitar slab: copiii născuți prematuri, pacienții la terapie intensivă, diabetici, pacienți cu boli cronice pulmonare. În afara unităților medicale, și cei cu alcoolism cronic pot contracta Klebsiella.

Killer #3

Pseudomonas aeruginosa

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ Ise mai spune și Piocianic. E un bacil mobil care, în trecut, era identificat după pigmenții pe care îi secretă: piocianină (verde), pioverdină (verde-gălbui) și pirubină (culoare maronie). Pseudomonas infectează mai ales plăgile postoperatorii, poate da pneumonie sau septicemie. La copii, sunt frecvente cazurile de infecții ale urechii și ale ochiului și urticariile. În România, motivele de îngrijorare pentru infecțiile cu piocianic sunt mari, pentru că raportarele atenționează asupra rezistenței uriașe la antibiotice, mult peste media europeană.

CUM POATE UCIDE Din cauza rezistenței crescute la antimicrobiene, infecțiile duc la complicații care pun în pericol viața pacientului: pneumonii, șoc septic, enterocolita necrotică (se necrozează intestinul subțire), gangrene.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE Se găsește în apă și pe pământ. Ajunge des pe plante și pe blana animalelor. În spitale, piocianicul e izolat de pe mâinile și hainele pacienților și personalului medical.

VICTIME Infecțiile apar în special la bolnavii cu sistemul imunitar slăbit, care au fost spitalizați pe o perioadă mai mare de o săptămână.

Killer #4

Proteus mirabilis

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ Este un bacil cu flageli, care se poate mișca singur. E asociat adesea cu infecțiile tractului urinar. Netratată, infecția cu P. mirabilis duce la formarea pietrelor la rinichi sau în vezica urinară. Se estimează că aproape 4% din infecțiile intraspitalicești sunt cauzate de Proteus mirabilis. La pacienții cu sistemul imun compromis, P. mirabilis poate cauza și gastroenterită și infecții ale tractului respirator, ale ochiului, nasului, gâtului și urechii.

CUM POATE UCIDE Într-un procent mai mic decât celelalte bacterii prezentate aici, infecția cu Proteus mirabilis poate duce la septicemie. *Jurnalul de Microbiologie, Imunologie și Infecții* atrage totuși atenția că rata de mortalitate pentru P. mirabilis este mare, iar tratamentul împotriva acestui germen nu trebuie neglijat.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE P. mirabilis se găsește în tractul gastrointestinal al oamenilor. Îl găsești și pe pielea și mucoasa orală atât a pacienților, cât și a personalului medical. În formă liberă, este răspândit în apa poluată și în sol, unde descompune materia organică.

VICTIME Pacienți cu sistem imunitar slăbit, în special cei cu sonde urinare.

Killer #5

Acinetobacter baumannii

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ Este o bacterie mică și rotundă care sperie doctorii din toată lumea. Poate cauza septicemie, dar și pneumonie, meningită, infecții urinare, ale țesuturilor moi, peritonită, endocardită și infecții postoperatorii. Conform Ministerului Sănătății și Institutului Național de Sănătate Publică, Acinetobacter baumannii cauzează 3,6% din infecțiile noastre intraspitalicești.

CUM POATE UCIDE Rezistența la antibiotice e mare la Acinetobacter. Odată ce ai infecția cu baumanii, e greu să scapi de ea. Unele tulpini de Acinetobacter sunt rezistente chiar și la antibiotice puternice, cum e Imipenem. Raportarile Centrului European de Prevenție și Control al Bolilor indică că România are cea mai mare rată de septicemie cu Acinetobacter din UE. Revista Federației Europene a Societăților Microbiologice a publicat un studiu în care arăta că infecția cu Acinetobacter poate duce la decesul a până în 35% dintre cazuri.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE Acest germen trăiește preponderent în spital și preferă mai ales mediile lichide.

VICTIME Acinetobacter infectează în special pacienții de la terapie intensivă, devenind și mai rezistent la antibiotice.

Killer #6

Staphylococcus aureus

CINE E ȘI CUM ACȚIONEAZĂ E o bacterie rotundă, care se acumulează ca niște ciorchini de struguri. Prezența lui S. aureus în organismul uman nu provoacă mereu boli. Aproape o treime din populația lumii trăiește în armonie cu aureus. Cel mai des îl găsești pe piele, în gât și în tractul respirator. Problema apare când oamenii ăștia ajung în spitale și dau microbul altora, care, spre deosebire de ei, se îmbolnăvesc. În România, stafilococul auriu e responsabil de 19% dintre infecțiile intraspitalicești. De asemenea, conform raportului Ministerului Sănătății, aproape jumătate dintre tulpiniile noastre de Stafilococ auriu sunt meticilino-rezistente, adică greu de tratat cu antibiotice uzuale.

CUM POATE UCIDE Se poate complica în septicemii, șoc toxic, pneumonii (pacienți intubați), endocardită (infecții ale inimii), abcese cerebrale. În România, peste 15% dintre septicemiile din unitățile de terapie intensivă sunt cauzate de Staphylococcus aureus.

REZIDENȚĂ/CUM SE TRANSMITE Mâinile insuficient dezinfectate și mânușile pot transmite bacteria.

VICTIME Stafilococul auriu sensibil la meticilină apare în special la pacienții de la ortopedie și chirurgie. Bărbații sunt mai puțin afectați decât femeile.

Fereşte-te de ei

Ai ajuns într-un spital, eventual pe secția de terapie intensivă. Te gândești că gata, *you're fucked*. Nu e chiar așa. Uite ce poți face:

1/
În primul rând, nu te panica. Dracul nu e chiar atât de negru. Dacă ești aici, nu înseamnă neapărat că o să iei bacteria aia nasoală. Infecțiile nosocomiale sunt peste tot în lume. Încearcă să fii atent la niște chestii și respectă regulile de igienă.

2/
Spală-te pe mâini înainte și după ce mergi la toaletă. Spune-le și colegilor de salon să facă același lucru.

3/
Fii cu ochii-n patru ca personalul medical să se spele pe mâini sau să își schimbe mânușile după fiecare manevră (nu contează că îți schimbă cearșaful, pansamentul sau îți pune perfuzie).

4/
Nu te plimba aiurea prin spital și, mai ales, nu intra în alte secții. Chiar dacă prietenul tău bolnav e cu un pat mai sus, la gastroenterologie, nu merge acolo. Poți să aduci o bacterie care să pună în pericol și viața ta, dar și a celorlalți pacienți mai bolnavi decât tine.

5/
Explică-le celor care te vizitează că e important să se spele pe mâini și să-și pună mască, pelerina și botoși de unică folosință.

GuliverGettyImages

Sex+Relații

„M-am culcat cu el pentru că eram convinsă că poate umple golurile din viața mea."

Ansiform de Dana Perou

DE CE ÎNȘALĂ FEMEILE

Dacă relația voastră scârțâie, cel mai mic gest o poate împinge în patul altcuiva. De Mike Darling

Atacul cibernetic de vara trecută asupra site-ului Ashley Madison le-a arătat bărbaților că trăiau un fals sentiment de siguranță. De îndată ce cortina a fost dată la o parte, s-a dovedit că milioane de bărbați curtau o singură femeie disponibilă.

Cum e posibil? Atacul hackerilor a scos la iveală milioane de adrese de e-mail, majoritatea aparținând bărbaților. Cine erau femeile atrăgătoare cu care aceștia corespondau, prin intermediul site-ului? Multe dintre ele pare să fi fost personaje fictive, create de compania care opera site-ul. (Potrivit tabloidului britanic Daily Mail, cele 40.000 de femei înscrise pe site împărțeau aceleași șase adrese de e-mail. Reprezentanții Ashley Madison au respins acuzațiile.)

„Totuși, nu lăsa garda jos. Bineînțeles că și femeile înșală - 19% dintre acestea", susține Kristen Mark, cercetător și doctor în sexologie. Doar că nu înșală din aceleași motive ca bărbații. Și nu sunt atât de nesăbuite încât să-și posteze datele personale pe cel mai mare site pentru infideli din lume. Dacă relația voastră scârțâie deja, iată cele cinci motive pentru care ea ar putea ajunge în patul altui bărbat.

Vârsta

Marsha, o asistentă juristă din Boston, era tot ce și-ar putea dori un bărbat de la o soție: era frumoasă, inteligentă, amuzantă și, nu în ultimul rând, flexibilă, datorită pasiunii sale pentru yoga. Însă, chiar înainte să împlinească 40 de ani, ea a avut o aventură cu instructorul de yoga. „Avea impresia că nu mai este la fel de atrăgătoare ca înainte", spune consilierul marital Paul Hokemeyer. „Aventura amoroasă a făcut-o să se simtă dorită." Bine, dar în fiecare an, milioane de oameni îmbătrânesc și nu simt nevoia să-și seducă instructorul de yoga. Ce e diferit în cazul Marshei? O posibilă teorie: un studiu din 2014 arată că subconștientul nostru alocă mai multă importanță vârstelor care se termină în cifra 9. Când ești gata să schimbi prefixul, devii mai conștient de trecerea timpului și pierderea tinereții și ești tentat să faci lucruri stupide pentru că ai senzația că au intrat zilele în sac.

Ce să faci: fă planuri. „Reflecțiile despre ce ai făcut și n-ai făcut în ultima decadă pot duce la gânduri negre", spune Michael Steger, cercetător al calității vieții. Deci fii om de acțiune. „Dacă excursiile sunt importante

pentru voi, poți planifica de ziua ei o călătorie care să satisfacă dorințe comune - de exemplu, să mergeți pe o insulă, dacă amândoi vă doriți să faceți snorkeling." Bonus: când va avea de-a face cu sumedenia de pești, nu-i va mai sta capul la instructorul de yoga.

Banii

Emily, 35 de ani, avea toate motivele să fie supărată pe soțul ei. După ce a făcut cam multe cumpărături, el i-a tăiat cardul în bucăți, ca s-o umilească și să-i arate cine este șeful. „Trebuia să-i spun mereu unde mă duc și mai mereu îmi seta o limită de cheltuieli", spune ea. Un alt mod de a explica situația: încercând să prindă bugetul familiei sub control, el a depășit cu mult limita. „Problema este că exercitarea unui control financiar sever, mai ales dacă te porți ca un netrebnic arogant, duce la rănchiună de primă clasă și îți poate determina partenera să caute răzbunare", spune Hokemeyer. Este exact ce a făcut Emily. „La câteva luni după acel incident, m-am culcat cu iubitul meu din liceu", spune ea.

Ce să faci: nu căuta să preiei controlul sau să cauți vinovați. În schimb, poți împărți responsabilitățile financiare cu partenera prin intermediul unei aplicații de administrare a bugetului care să vă atenționeze pe amândoi atunci când vă apropiați de limita admisă de cheltuieli. În acest fel, sunteți responsabili de banii care intră și ies din cont.

Ea il așteaptă pe Făt-Frumos

Îți place să crezi că soția ta știe că bărbatul perfect nu există. Însă, în peisaj apare „Dan". El scrie poezii, trimite flori și pare atât de sensibil. Tipii precum Dan le fac pe femeile ca Sara, o dentistă de 30 de ani din North Carolina, să-și pună la îndoială căsnicia. Când te așteptă la perfecțiune de la partener, nu vei obține decât dezamăgire pe termen lung. Asta rezultă dintr-un studiu publicat, în 2014, de *Journal of Experimental Social Psychology*. „Soțul meu pălea, în comparație cu el", spune Sara. „M-am culcat cu el pentru că eram convinsă că va umple golurile din viața mea." Ei bine, Dan a umplut cel puțin un gol și, la scurt timp după aceea, Sara și soțul ei erau în divorț.

Ce să faci: nu poți fi tot ce își dorește ea și trebuie să te împaci cu ideea asta - la fel și ea. Totuși, poți să devii un pic mai bun. Data viitoare când vă ciondăniți, încearcă această șmecherie: „Certurile au loc fie în trecut, fie în prezent", spune Jay Heinrichs, autorul cărții *Thank You for Arguing*. Așa că mută discuția în viitor. „Dacă vă certați cine să prepare masa, spune-i că te oferi să gătiți pe rând, dacă ea acceptă să mănânce ouă la cină." Nu te vei transforma în Făt-Frumos, dar măcar te poți oferi să faci o omletă, din când în când.

Vrea să fie rea

Când căsnicia sa a început să se destrame, Ali, marketing assistant, 25 de ani, s-a trezit în pat cu genul de bărbat necioplit pe care a încercat mereu să-l evite. „Când l-am cunoscut, am știut imediat că voi face sex cu el", spune ea. Poftim? De ce ajung femeile inteligente în pat cu brute necioplite? Cercetătorii numesc acest fenomen „ipoteza schimbărilor asociate cu ovulația". „În perioada de fertilitate maximă, când ovarele își fac de cap, o femeie rațională se poate simți atrasă de bărbați pe care, în alte circumstanțe, s-ar teme să-i întâlnească", spune Vinita Mehta, autorul unei noi cărți despre relații. Nu e neapărat vina ei; de vină sunt instinctele primitive de supraviețuire. Genele masculine măresc șansele de supraviețuire ale odraslelor. „Mai rău e că cercetările au demonstrat că impulsul ei de a călca strâmb e mai puternic dacă partenerul actual e mai puțin atrăgător", spune Mehta.

Ce să faci: fă apel la inteligența ei. Puterea nu vine doar din atuurile fizice. Demonstrează-i că ești educat, independent, de succes și dedicat relației. Mehta sugerează să găsești moduri noi de a arăta de ce ești în stare. Încercați experiențe noi care să-ți pună în valoare calitățile - mergeți la teatru, la muzeu, într-o drumeție. Ea se va gândi de două ori înainte de a risca totul pentru o aventură de o noapte.

Vrea mai mult

Cine n-ar vrea să fie în locul tipului a cărui soție îi șoptește în public: „Nu port lenjerie intimă. Hai să găsim un loc mai retras". Totuși, câteodată, în viața reală, sexul nebunesc nu e chiar ca în filme. Așa a început necazul pentru Lisa, agent de vânzări, 31 de ani. Ea voia să facă sex în fiecare seară, dar iubitul ei nu avea același apetit. „Făceam sex doar o dată pe săptămână. La ce se așteptă, oare?", spune ea. Păi, în primul rând, probabil se așteptă să-i fie fidelă. Însă, când așteptările partenerilor privind viața sexuală nu se potrivesc, necazurile sunt inevitabile.

Ce să faci: „Motivul principal pentru care femeile înșală", susține sexologul Debby Herbenick, „este că nu se simt dorite sau atrăgătoare, mai ales pe măsură ce avansează în vârstă". Sexul o poate ajuta să se simtă mai bine, dar la fel de important este să o apreciezi pentru ceea ce este. Nu o jigni cu complimente fără substanță. Ascult-o și recunoaște-i valoarea reală.

Te va ierta vreodată?

Circa 2.000 de cititoare Women's Health dezvăluie ce șanse ai să fii primită înapoi după ce ai săvârșit următoarele păcate capitale într-o relație.

NU E MARE LUCRU

- Ai fost într-un club de striptease fără să-i spui
- Te-a excitat imaginea unei femei în bikini
- Ți-ai spionat fosta pe Facebook
- Ai „apreciat" pe Facebook poza fostei în bikini
- Ai sărutat o altă femeie când erai beat
- Ai trimis un mesaj romantic unei prietene
- Ai strigat-o pe alt nume când erați în dormitor
- Nu i-ai spus că urma să te întâlnești cu o fostă
- Ți-ai scos vergheta când ai ieșit în oraș cu băieții
- Te-ai masturbat la pozele unei cunoștințe de-ale ei
- Ți-ai făcut cont pe site-ul Ashley Madison
- Ai curtat o prietenă de-ale ei pe Tinder
- Ai sărutat o altă femeie și nu erai beat
- Ai făcut sex cu o necunoscută în timpul unei călătorii de afaceri
- Ai făcut sex cu o prietenă comună

NU MAI AI NICIO ȘANSĂ

GuitarGetty Images

INSIDER EVENTS & PROMO

ACROPOLIS RALLY • CORPORATE GAMES

ROMÂNIA PE PODIUM LA RALIUL GRECIEI

Echipajul românesc format din Alex Filip și Bogdan Iancu a reușit să termine cea mai dură etapă din Campionatul European de Raliuri pe poziția a treia la categoria ERC3, dedicată mașinilor cu tracțiune pe două roți. Cei doi concurenți au participat la Acropolis Rally cu modelul Renault Clio R3T Acropolis Rally și au avut de parcurs 12 probe speciale pe macadam cu o lungime de 231,52 kilometri. Pentru Alex și Bogdan, următoarea provocare din Campionatul European de Raliuri va fi etapa din Polonia, a șaptea a sezonului, programată în perioada 4 – 6 august.

alexandrufilip.ro

Olimpiada firmelor și corporațiilor

24-26 iunie 2016

Alergare
Baschet
Baschet în 3
Biliard
Bowling
Catchball
Ciclism
Dragon Boat
Fotbal în 6
Fotbal în 11
Înot
Karting
Șah
Tenis de câmp
Tenis de masă
Tir
Volei

CORPORATEGAMES
BUCHAREST 2016

Sponsor
CGS

Parteneri Media
auto motor și sport
Men's Health
National Geographic România
dc dolce

accenture
ALSTOM
cegeka
Get.elem
COLGATE-PALMOLIVE
DHS
Dräxlmaier
FEDERAL-MOGUL MOTORPARTS
GENPACT
HEROSOFTNICA
Hewlett Packard Enterprise
IBM
NEXTGEN
PAREXEL
P&G
PIRELLI
SCHAEFFLER
SELGROS CASH&CARRY
TotalSoft

T +40 737 432 812 +40 732 007 270
+40 726 731 200
www.corporate-games.ro
bucuresti@corporate-games.ro

ADEVĂRUL DESPRE HGH

Experimentele ilegale cu hormonul de creștere uman descurajează cercetările legitime care ne-ar putea ajuta pe toți. De Laura Beil

Când au început să apară, anul trecut, în decembrie, zvonurile conform cărora jucătorul de fotbal american Peyton Manning a luat hormonul de creștere uman pentru a se recupera după accidentare, mulți tipi au avut două gânduri:
(1) „Peyton trișează? Refuz să cred așa ceva!"
(2) „La naiba, poate ar trebui să iau și eu."

Manning este cea mai recentă vedetă acuzată că s-ar fi dopat cu HGH, după staruri ca Alex Rodriguez și Sylvester Stallone. Aparent, o mulțime de atleți și de celebrități practică această ilegalitate. „10 până la 15 bărbați din fiecare echipă NFL folosesc în prezent substanțe interzise", a declarat un jucător pentru Milwaukee Journal Sentinel, iar un antrenor renumit din Los Angeles estimează că 20% dintre actori iau hormonul de creștere uman, conform *The Hollywood Reporter*.

FOTOGRAFIE DE MAURIZIO DI IORIO

Ambalajele de la Galeria Victoria.

În anul 2015, în România, au avut loc 13 încălcări ale reglementărilor antidoping în care au fost implicați 12 sportivi și o persoană din cadrul personalului asistent al acestora. Dintre acestea, doar un caz în care au fost implicați hormoni.

În timp ce numai 45.000 de americani au o nevoie legitimă de HGH, conform unui studiu analizat de Associated Press, în 2013 au fost eliberate de două ori mai multe prescripții. Și mai există și HGH-ul fără rețetă.

„Multe dintre beneficiile pretinse ale HGH-ului nu sunt demonstrate, iar reputația sa de medicament folosit de trișori îi împiedică pe cercetători să-l studieze în mod legitim", spune dr. Randall Urban, endocrinolog la spitalul Universității Texas. „Abuzul oferă conotații negative unui hormon care poate avea beneficii mari pentru anumite persoane." Cum ar fi milioanele de oameni cu leziuni cranio-cerebrale și articulare.

Pentru a separa fapte de ficțiune, am intervievat pacienți, doctori și cercetători pentru a înțelege diferența dintre beneficiile și promisiunile HGH-ului. Dar să vedem mai întâi ce este HGH și cum funcționează.

Noaptea, când dormi, glanda ta pituitară - oglandă sub forma unei boabe de mazăre aflată la baza creierului - începe să lucreze, eliberând HGH, o polipeptidă formată din 191 de aminoacizi. HGH circulă prin sânge și se atașează de receptori specifici de pe suprafața celulelor, care se găsesc în tot corpul, inclusiv în creier, unde sunt foarte densi în regiunile responsabile cu învățatul și memoria. De asemenea, se atașează și de țesutul adipos, ducând la eliberarea unei cantități de grăsime, și stimulează ficatul să producă un hormon numit factor de creștere de tip insulinic 1 (IGF-1), care favorizează creșterea oaselor, a cartilajului și a mușchilor. Nivelul de HGH fluctuează în timpul copilăriei și al adolescenței, dar, până la 40 de ani, vei produce jumătate din cantitatea de la 20 de ani.

Asociația Americană de Medicamente a aprobat în 1985 folosirea HGH-ului recombinat pentru un singur lucru: deficitul extrem, întâlnit în mare parte la cei 15.000 de copii cu risc de statură mai mică. Ulterior, a fost administrat pacienților cu HIV/SIDA care sufereau de pierdere musculară și persoanelor cu afecțiunea cunoscută drept sindromul de intestin scurt. Înainte de 1985, HGH trebuia să fie extras cu atenție din cadavre, o practică interzisă atunci când cercetătorii au realizat că procedura poate transmite pacienților o boală de creier similară celei a vacii nebune. La scurt timp, două companii au dezvoltat o metodă de a produce substanța fără risc de contaminare, prin inserarea genei ce declanșează producerea hormonului de creștere în bacterii.

În 1990, pe fondul tensiunilor cu privire la dopajul din lumea sportului, parlamentarii americani au votat pentru restricții privind HGH-ul. În acel moment, endocrinologii se temeau că un control al substanței și comparearea sa cu steroizii și narcoticele vor stigmatiza miile de copii care aveau nevoie de hormon. Așa că, în schimb, Congresul SUA a stabilit limite fără precedent asupra prescripțiilor, făcând HGH-ul singurul medicament care nu poate fi prescris fără rețetă. Tocmai de aceea, fără îndoială, este cel mai restrictiv medicament legal din America. La fel cum se întâmplă în cazurile de prohibiție, piața s-a mutat underground.

Ce poate și ce nu poate să facă HGH? Să aruncăm o privire.

HGH și legea

Hormonul de creștere uman e probabil medicamentul legal cel mai restrictiv. Iată pentru ce poate fi folosit sau este interzis.

Prescripții legale
- Deficiență de hormon de creștere la copii
- Deficiență de hormon de creștere la adulți
- Sindrom de intestin scurt la adulți
- Atrofie musculară asociată cu HIV/SIDA

Studii clinice
- Leziuni cerebrale
- Ruptură de ligament încrucișat anterior (LIA)
- ... și altele 100+

Prescripții ilegale
- Antiîmbătrânire
- Performanță sportivă

Revendicare

HTG crește masa musculară, arde grăsimea

Majoritatea prietenilor îl știau pe Larry drept un profesionist din lumea financiară a orașului New York. Ceea ce probabil nu știau era faptul că putea să facă de 18 ori presa pentru picioare cu 590 de kilograme. Culturist sportiv încă de la vârsta de 19 ani, Larry a început să plătească prețul pentru ridicarea de greutăți mari când a împlinit 40 de ani, confruntându-se cu operații pentru a-și repara genunchiul și leziunile de la nivelul coafei rotatorilor (zona umărului). „Înainte de asta, eram un sportiv absolut normal", spune el.

Când recuperarea lui Larry după operație a stagnat, un prieten i-a sugerat să încerce steroizii și HGH pentru a grăbi vindecarea. „Dacă petreci la fel de mult timp în lumea fitnessului ca mine, vei ști foarte bine cum să obții medicamentul", spune el. Aprovizionarea lui Larry vine de la o relație specială cu un medic. Persoanele care nu pot obține prescripții de HGH găsesc deseori un dealer care să-l comande din China.

Hormonul de creștere e popular printre sportivi deoarece „consumatorii iliciți îl consideră drept un remediu cu rezultate", spune dr. Harrison Pope, psihiatru la Școala Medicală Harvard. „Doar că HGH e frecvent folosit împreună cu steroizii anabolici, iar aceștia funcționează cu siguranță." Prin urmare, e greu de aflat ce procent - dacă există vreunul - din creșterea musculară este rezultatul administrării hormonului de creștere.

Un studiu australian a examinat performanța sprinturilor la 96 de cicliști care și-au injectat fie HGH, testosteron, HGH și testosteron, ori o substanță placebo (apă cu sare) timp de opt săptămâni. Comparativ cu grupul placebo, cei care au luat HGH și-au îmbunătățit capacitatea de sprint cu aproape patru procente; cicliștii care au luat HGH și testosteron au avut o îmbunătățire cu opt procente. În schimb, grupul care s-a injectat doar HGH nu a înregistrat nicio creștere în masă musculară.

„În realitate, lăsând la o parte informațiile de pe Internet, HGH nu construiește masă musculară la adulții sănătoși la fel cum o face testosteronul", spune dr. Michael Kjaer, profesor în medicină sportivă la Universitatea Copenhaga. În unul dintre puținele studii pe voluntari sănătoși, dr. Kjaer le-a făcut bărbaților de 20 și ceva de ani injecții cu HGH și a comparat creșterea musculară cu cea a bărbaților care au primit un placebo. El a observat o stimulare la nivelul țesutului conjunctiv, dar nu și în mușchi.

De asemenea, HGH nu îi ajută nici pe bărbații mai în vârstă. Așa cum a concluzionat în 2013 un studiu de la școala medicală din cadrul Universității California de Sud, „nu există date concrete că tratamentul empiric cu «HGH» la bărbații maturi îmbunătățește forța musculară ori performanța".

Din moment ce a început cu mai mult de un deceniu în urmă, Larry continuă și în prezent, la vârsta de 50 de ani, să folosească ocazional o combinație de steroid-hormon. Steroizii îi oferă o stimulare musculară, în timp ce hormonul de creștere - în general, 0,6-1,2 miligrame pe zi - arde excesul de grăsime, după cum spune el. Într-adevăr, numeroase studii arată că HGH poate fi un «arzător» puternic de grăsimi, mai ales de grăsime viscerală.

Larry e îngrijorat cu privire la efectele secundare ale HGH-ului, mai ales asocierea cu riscul crescut de cancer. În prezent e mai vigilent când vine vorba de controalele la medic. Comparativ cu amicii săi de la sală, HGH are o reputație mai proastă decât steroizii, deoarece există prea puține studii în ceea ce-l privește. „Bărbații spun în glumă că nu vor face injecții cu HGH, deoarece le e frică să nu le crească trei nasuri."

Verdictul Nu ajută la creșterea musculară, dar este eficient în arderea grăsimii; însă este un tratament scump.

ILUSTRAȚII DE ELIAS STEIN

Revendicare

HGH grăbește vindecarea după accidentări

Când Max Sittenfeld, un anestezist american care lucrează în Costa Rica, a început să dezvolte cotul jucătorului de tenis (epicondilită laterală), el și-a îndreptat privirea către remediile obișnuite. La scurt timp, bărbatul de 42 de ani lua atât de multe medicamente antiinflamatorii încât s-a ales cu dureri de stomac. „Era pur și simplu ingrozitor“, spune el. „Calitatea vieții mele, chiar și la locul de muncă, a scăzut considerabil, deoarece exista aceastădurere constantă.“

Max nu voia să apeleze la operație, așa că a început să citească literatură medicală, axându-se pe hormonul de creștere. Costa Rica aveo puține restricții la medicamente, așa că un doctor a început să-i administreze injecții cu HGH în cadrul Clinicii de Anti Ageing și Welness din San Jose, crescând treptat doza. „După aproape două luni și jumătate, am început să simt îmbunătățiri atât la nivelul umărului, cât și la cot. După patru luni m-am recuperat complet“, spune el. „Până în prezent nu am avut nicio recidivă.“

Utilizarea HGH-ului pentru recuperarea după accidentări a circulat mult pe buzele celor din lumea sportului. „Fie că poveștile sunt adevărate sau nu, știința medicală are nevoie de tratamente mai bune pentru articulațiile uzate“, spune dr. Christopher Mendias, cercetător în chirurgie ortopedică la Universitatea din Michigan. „Cu o ruptură de ligament încrucișat anterior (LIA), în general e nevoie să treacă șase luni sau chiar un an între perioada de operație și revenirea pe teren“, spune el.

Problema nu constă în ligamentul propriu-zis, ci în țesutul care îl sprijină. „Dacă observi mecanica în termeni de forță a acelui nou ligament, e destul de bună“, spune el. „Problema este slăbirea musculară care apare după operație. Până pot sportivii să revină pe teren sau în sală, partea care a suferit ruptură de LIA e cu 40 de procente mai slabă.“

Dr. Mendias tocmai a început câteva studii care implică administrarea a 0,3 miligrame de hormon de creștere pacienților cu rupturi de LIA, de două ori pe zi, timp de șase săptămâni, pentru a măsura efectele asupra tendonului și forței musculare. Primii participanți sunt toți bărbați cu vârste cuprinse între 18 și 35 de ani, care au avut parte de o reconstrucție de LIA. Ipoteza lui, cumva simplificată, este că HGH va ajuta la conservarea mușchiului din jurul articulației prin activarea IGF-1, stimulând astfel creșterea musculară în timp ce blochează altă proteină, miostatina, care e declanșată în urma accidentării și împiedică acea creștere.

Studiul este finanțat de Fundația Mark Cuban, iar fondatorul echipei profesioniste de baschet Dallas Mavericks din Texas, SUA, a declarat public că el susține legalizarea folosirii HGH-ului pentru repararea articulațiilor.

Cercetătorii danezi văd, de asemenea, HGH drept un tratament pentru pacienții cu tendinopatie - durere de tendon pe termen lung.

Dr. Mendias are optimismul temperat al unui cercetător; el spune că studiul are deocamdată prea puține informații pentru a trage concluzii. Rezultatele vor fi făcute publice abia în 2017. Printre cele mai mari preocupări ale sale se află faptul că posibilele efecte secundare sunt încă incerte. Este bine știut faptul că o cantitate prea mare de hormon de creștere poate duce la sindromul de tunel carpian (deoarece stimulează țesutul conjunctiv). Totuși, ar putea exista și alte efecte adverse. Dar dacă cercetarea lui se dovedește un succes, am intra într-o nouă eră de recuperare mai bună, mai rapidă în cazul accidentărilor sportive.

Verdictul Juriul încă deliberează, așteptând mai multe dovezi.

Revendicare

HGH încetinește îmbătrânirea

Marvin Lagstein nu vrea să trăiască la nesfârșit, dar are de gând să danseze la nunta fiicei sale. Și cum el are 72 de ani, iar ea doar 12, ar trebui să aibă în jur de 90 de ani când trupa va începe să cânte. Așa că, în urmă cu cinci ani, ortodontul din New York a intrat în biroul endocrinologului Florence Comite și a întrebat-o ce ar putea să facă pentru a rămâne într-o stare excelentă în următoarele decenii. Deja ridica greutăți de trei ori pe săptămână și finalizase 30 de maratoane.

În timpul evaluării inițiale a lui Lagstein, dr. Comite a stabilit că nivelurile lui de IGF-1 și ale altor hormoni erau scăzute și că nu se afla în condiția fizică pe care o credea el.

După aproape un an de încercări pentru a-i stimula pe cale naturală hormonul de creștere și după administrarea de testosteron, Lagstein a început să ia o doză zilnică de 0,3 miligrame de hormon de creștere. (Dr. Comite a avut voie să i-l prescrie, deoarece era deficitar. Acum doza lui este de 0,7 miligrame.)

Lagstein obișnuia să plătească 1.500 de dolari pe lună pentru tratamentul cu HGH, dar recent, asigurătorul său de sănătate a acceptat să acopere cheltuielile. El spune că ar fi continuat să-l ia chiar dacă asta ar fi însemnat să scoată suma din propriul buzunar, deoarece „arăt mult mai tânăr și mai sănătos“, spune el. „Înainte să încep tratamentul, mă simțeam foarte obosit și aveam multe dureri“, adaugă el.

Dr. Comite este conștientă că felul în care folosește hormonii este neortodox - mai ales în lumea medicală mai largă, care este sceptică cu privire la revendicările antîmbătrânire ale hormonului de creștere. Răspunsul său este o critică la sistemul actual de sănătate, care se axează mai degrabă pe vindecarea bolii decât pe conservarea sănătății. „Prefer să vizez sănătatea optimă pe durata întregii vieți“, spune el.

Locul hormonului de creștere în această viziune este încă în dezbatere. În primul rând, dr. Comite și mulți alții nu măsoară direct hormonul de creștere, ci verifică concentrația de IGF-1, care este produsul ficatului ca răspuns la hormonul de creștere. Totuși, nivelul de IGF-1 poate fi scăzut din alte cauze decât deficiența de hormon de creștere.

Mai mult, este neclar dacă administrarea de HGH la vârste înaintate este benefică pe termen lung. Un studiu din 2014 din *Clinical Interventions in Aging* arată că, deși injectarea de HGH unei persoane cu deficit pare să aibă beneficii, injectarea unei persoane mai în vârstă care se confruntă cu un declin natural are „argumente pro și contra încerte“.

Unul dintre cele mai mari argumente contra este riscul de cancer. Cum HGH favorizează creșterea țesutului în întregul corp, tumorile incipiente care se pot dezvolta încet ori deloc pot să se transforme în tumori maligne.

De asemenea, pot avea loc complicații metabolice. De exemplu, când faci exerciții și metabolizezi grăsimea drept energie, procesul este sănătos. Dar când HGH-ul topește grăsimea, scăderea bruscă a glucozei din sânge poate copleși procesul normal care o elimină, generând un risc de rezistență la insulină ori diabet. Mai mult, nu există dovezi că HGH te va ajuta să trăiești mai mult.

Dacă ești îngrijorat că ai o deficiență de hormon de creștere - doar unul din 50.000 de oameni suferă de așa ceva, conform unui studiu danez -, vorbește cu un endocrinolog despre testul de stimulare HGH.

Verdictul Prea puțin probabil să încetinească îmbătrânirea (dar tu poți să arăți mai tânăr).

Revendicare

HGH vindecă leziunile cerebrale

În 2009, o mașină l-a lovit din lateral pe ciclistul Jeff Dombrowski în vârstă de 42 de ani, iar impactul i-a rupt spatele, gâtul și piciorul stâng în trei zone - printre alte leziuni. S-a luptat să se recupereze în următorii patru ani. Într-un final, corpul său s-a vindecat, dar creierul a rămas cu traume. „Dormeam doar două-trei ore pe noapte din cauza durerilor și a anxietății", spune el. Era obosit fizic și mai ales mental, încât se chinuia să-și amintească informații de bază necesare pentru jobul său de dezvoltator imobiliar.

După ce a căutat informații pe Internet câteva săptămâni la rând, Dombrowski a început să creadă că simptomele sale au apărut din cauza unei lipse de hormon de creștere. Deoarece nu îl putea obține legal, singura lui variantă era să se înscrie într-un studiu clinic. A găsit ce căuta: doctorii de la Departamentul Medical al Universității Texas testau dacă hormonul de creștere ar putea ameliora consecințele fizice și mentale ale traumei la nivelul creierului. După câteva săptămâni de la începerea tratamentului cu HGH, cu doza de 0,6 grame, i s-a îmbunătățit somnul. Odihna mai multă i-a ameliorat durerea. Pe la mijlocul lui 2014, se simțea ca înainte. El crede că va rămâne în această stare atâta vreme cât își va primi injecțiile cu HGH.

Cum i-a afectat accidentarea nivelurile de HGH? În timpul impactului de la nivelul capului ori în urma unei simple loviturci, creierul poate migra în interiorul craniului. Glanda pituitară este situată la baza lui, conectată de el printr-o mică tijă. „Dacă creierul începe să se miște înainte și înapoi, va pune o presiune asupra acelei tije, deregând secrația de HGH", spune dr. Charles Wilkinson, profesor în neuropsihiatrică la Școala Medicală din cadrul Universității Washington. De asemenea, unii cercetători cred în alte teorii, conform cărora o contuzie poate declanșa o inflamație care deteriorează glanda.

Studiul din 2012 al dr. Wilkinson a examinat 26 de veterani cu contuzii în urma exploziilor - o problemă pentru 20 de procente dintre veteranii de război - pentru eventuale semne de deficite hormonale. Rezultatul: 42% aveau o glandă pituitară hipoactivă și, dintre aceștia, aproape jumătate aveau niveluri scăzute de IGF-1, un indicator puternic al deficienței de hormon de creștere. Wilkinson crede că deficiențele hormonale pot fi cauza principală pentru multe simptome atribuite frecvent stresului posttraumatic, cum ar fi tulburările de somn, starea de iritabilitate, depresia și anxietatea.

„O mare parte dintre aceștia sunt tineri. Ce se va întâmpla cu ei dacă trăiesc cu acest deficit de hormon de creștere în următorii 40 de ani? Vor crește în greutate, vor pierde masă musculară și vor avea boli cardiovasculare, simptome întâlnite deja la persoanele cu deficit de HTG?", întreabă dr. Jose Garcia, endocrinolog la Colegiul de Medicină Baylor. „De asemenea, este o problemă pentru cei care practică sporturi." Dr. Garcia încearcă să strângă fonduri pentru a studia dacă terapia de substituție hormonală poate îmbunătăți calitatea vieții, memoria și alte probleme cu care se confruntă veterani cu glanda pituitară deteriorată în urma contuziilor.

Cercetările preliminare sunt promițătoare. Informații de la Departamentul Medical din cadrul Universității din Texas (și din Europa) sprijină ideea că restabilirea hormonului de creștere la niveluri normale poate îmbunătăți viețile, cel puțin în cazul unora. „Dacă ai suferit o leziune cranio-cerebrală și suferi de oboseală profundă și disfuncție cognitivă, mergi la un doctor - și la un endocrinolog", spune dr. Urban de la Departamentul Medical din cadrul Universității din Texas.

Verdictul Foarte promițător.

Stimulează HGH-ul pe cale naturală

Nivelurile tale de hormon de creștere uman încep să scadă după pubertate. Dar poți să încetinești procesul printr-un stil de viață activ și sănătos. Folosește aceste strategii pentru a te asigura că rezervorul tău de HGH rămâne plin.

Dă-i drumul la cardio

„Nimic nu crește nivelurile de HGH precum antrenamentul cardio", spune dr. Arthur Weltman, decan la Kinetoterapie la Universitatea din Virginia. „Dar intensitatea, și nu durata, este cheia «pulsului» mărit al hormonului de creștere", adaugă el. „Fie că alegi ciclingul, bicicleta ori alergarea, obiectivul tău ar trebui să fie 45 de minute la ritmul pe care îl consideri tu dificil", spune Weltman. Încearcă să efectuezi cel puțin două antrenamente cardio de mare intensitate pe săptămână.

Apucă greutăți mai mari

„Tot intensitatea este obiectivul tău și la antrenamentul de rezistență", spune Weltman. Antrenamentul în circuit – mutarea de la un exercițiu la altul fără să-i oferi corpului tău o pauză – este o modalitate excelentă de a stimula la sală secrația de HGH. Weltman îți recomandă greutățile care îți permit să eșuezi după opt repetări. „Asta corespunde cu o greutate la 75% din forța ta maximă (greutatea cu care poți face o singură repetare) și este un obiectiv bun pentru a te asigura că intensitatea este mare, dar nu periculoasă", spune el. Efectuează două sesiuni pe săptămână.

Relaxează-te în dormitor

„O mare parte din cantitatea de HGH se eliberează în corp în timpul somnului", spune dr. Michael Grandner, director de cercetare a somnului și sănătății la Universitatea Arizona. Dar acea secrețiie atinge punctul culminant doar dacă dormi suficient de mult în prima jumătate a nopții. „Mulți bărbați nu o fac", spune el. Reglează termostatul centralei la 18-21 de grade Celsius. O încăpere răcoroasă te ajută să ajungi mai repede în stadiile profunde ale somnului.

Scapă de capcana grăsimii

Grăsimea viscerală este cea care se acumulează în jurul organelor și intestinelor. Pe măsură ce ea se dezvoltă, nivelurile de hormon de creștere se deteriorează. Înlocuiește carbohidrații rafinați din dietă cu grăsimi sănătoase – nuci, uleiuri de măsline, avocado și iaurt gras. „Aceste schimbări alimentare te pot ajuta să elimini din grăsimea viscerală, deoarece îți îți bun control nivelurile de insulină din sânge", spune dr. David Ludwig, profesor de nutriție la Școala de Sănătate Publică Harvard.

Renunță la suplimentele false

„Sunt puține studiile care arată că anumite suplimente, mai ales L-arginina, pot crește nivelurile de HGH", spune dr. Mark Moyad, cercetător la Centrul Medical din cadrul Universității Michigan. Dar ar trebui să îngheți cam o duzină de pastile în fiecare zi. „Chiar și așa, exercițiul este la fel de eficient (chiar mai benefic)", spune dr. Moyad. Ideea de bază: nu-ți irosi banii. –MARKHAM HEID

Gabriel/ThinkStock

FREE YOUR MIND...
FREE YOUR BODY...

KEEPMOVING

24h din 24!

www.body-art.ro | office@body-art.ro
Tel.: +40 31 106 1160 | +4 0731 111 113 | Fax: +40 31 106 1161
7D Vitan Bârzești - RIN Grand Hotel

Body Art
Wellness Club

TOP CINCI LUCRURI PE CARE TREBUIE SĂ LE ÎNCERCI ÎN CRETA

La două ore de zbor distanță de București, scăldată de apele azurii ale Mediteranei se află cea mai mare insulă grecească. Creta te inspiră cu ale sale peisaje unice, prin siturile arheologice valoroase, orașele istorice, dar și datorită deliciilor tradiționale. Într-o vacanță pe insula Creta nu-l vei întâlni pe Minotaur, pe Zorba Grecul ori pe frumoasa Ariadna, dar vei putea explora o destinație plină de bogății, de care te îndrăgostești la prima vedere. *De Mădălina Isar*

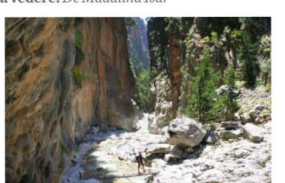
Drumeții în Parcul Național Samaria. Creta este ticsită de defileuri și chei spectaculoase, iar una dintre cele mai interesante arii naturale din Europa este Parcul Național Samaria. Zona este inclusă în Programul de Protecție a Biosferei Mondiale și se află în partea de sud-vest a Cretei. Spectaculoasele chei formate acum mii de ani sunt dominate de Munții Albi și Muntele Volkias, având o lungime totală de circa 18 km. Pentru a ajunge la chei trebuie să cobori din Xyloskalo, circa 1000 de metri, printr-o prăpastie care pare că se cască din inima pământului. Traseul poate fi străbătut în circa șase ore, iar peisajele sunt demne de a fi imortalizate.

Jeep Safari de neuitat. Unul dintre cele mai pitorești orașe cretane este Malia, împărțit în două zone: partea veche, aflată la Poalele Muntelui Selena, și cea nouă, așezată de-a lungul coastei. Zona veche este împânzită de turiști dornici de senzații tari, fiind perfectă pentru un jeep safari pe colinele muntelui, pe lângă grădinile imense de măslini bătrâni.

Participă la o fiesta cretană. Se spune că locuitorii insulei Creta se distrează ca nimeni alții în această lume, și poate chiar așa este... Participă și tu la un eveniment tradițional precum o sărbătoare religioasă sau măcar o noapte cretană, pentru a simți puțin din spiritul lui... Zorba Grecul. Te vor uimi focurile de artificii, tradițiile unice și veselia debordantă a localnicilor.

Fotografiază morile de vânt de pe Platoul Lasithi. Munții Dikitian ascund o minune a naturii. Imensa câmpie fertilă numită Lasithi adăpostește viță-de-vie, grădini de măslini și livezi de citrice, este faimoasă pentru sutele de mori de vânt albe cu ajutorul cărora localnicii irigă recoltele. Zona este călcată de sute de fotografi care vor să imortalizeze peisajele unice din această zonă.

Mergi la pescuit în Agios Nikolaos. Fost sat de pescari, actuală stațiune modernă cunoscută pentru viața de noapte, Agios Nikolaos este totodată locul cel mai bun dacă vrei să mergi la pescuit. Localnicii încă nu au uitat străvechile îndeletniciri, așa că poți porni oricând cu undița în larg.



OFERTE TURISTICE CRETA

Hotel Melpo 2*- de la 307 euro/persoană, mic-dejun.
Hotel Voula 3*- de la 325 euro/persoană, mic-dejun.
Hotel Golden Beach 4*- de la 427 euro/persoană, demipensiune.
Servicii incluse: 7 nopți de cazare cu tipul de masă specificat, transport cu avionul, transfer aeroport-hotel-aeroport, asistență turistică.
Detalii pe www.europatravel.ro, call center 021-9407.

RHODOS, INSULA TRANDAFIRULUI

Cea mai mare insulă din Dodecanez este mai aproape de Turcia decât de patria-mamă, dar acest lucru nu-i împiedică pe cei circa 1.000.000 de turiști europeni să-și petreacă vacanțele de vară în acest loc. *De Mădălina Isar*

La prima vedere, Rhodos nu-ți dezvăluie prea mult din farmecul său propriu, pentru că, mai întâi de toate, ești captivat de construcțiile antice care încă domină orizontul. Ca o panglică din piatră, zidurile străvechiului oraș Rhodos, în care domnea magnificul Colos, una dintre minunile lumii antice, sfidează și astăzi legile timpului. Considerat unul dintre cele mai frumoase orașe medievale europene, Rhodos te invită să-i explorezi străduțele pietruite pe care Cavalerii Ioaniți au ridicat, pe la 1309, construcții fortificate magnifice, capitala devenind o adevărată cetate de nepătrunș.

ORAȘE ISTORICE VALOROASE

Dacă ești în căutarea istoriei, îți poți începe incursiunea prin vizitarea centrului vechi inclus în patrimoniul UNESCO, să te plimbi pe străzile fără nume ale Cavalerilor Ordinului Sf. Ioan și să admiri arhitectura Palatului Marilor Maeștri, un exemplu unic de artă italiană, impunător la exterior și extrem de somptuos la interior. Aspectul medieval al orașului este întrerupt doar de forfota care se iscă în timpul zilei pe aceste alei răcoroase, pe care se găsesc magazine de tot felul și de unde îți poți achiziționa suvenire dintre cele mai diverse.

CASTELE ANTICE ȘI PLAJE IDILICE

Capitala Rhodos nu este singura așezare istorică a insulei. Una dintre cele mai vechi construcții grecești este Acropola care domină orașul alb, Lindos. Dorienii au ridicat o mulțime de temple și sanctuare închinate zeilor, dar și clădiri cu rol administrativ, care au rezistat cu mândrie în fața timpurilor moderne. La poalele dealului se așterne o plajă spectaculoasă cu nisip auriu foarte fin, garnisită cu vegetație luxuriantă, leandri și hibiscus roșii, de unde și supranumele de Insula Trandafirului.

La circa 70 km distanță de Rhodos vei găsi un alt orășel istoric, dar cu un farmec modern. Monolithos este un mic sat pitoresc care se mândrește cu una dintre cele mai impozante construcții. Castelul venețian din vârful stâncilor a fost construit în anul 1480 pentru protecție împotriva asupritorilor. În mijlocul fortului vei găsi o capelă albă dedicată Sfântului Pantelimon, iar de aici poți admira panorama unică asupra plajei Fourni, dar și a insulițelor din apropiere.

OFERTE TURISTICE RHODOS

Hotel Noufara 2*- de la 332 euro/persoană.
Hotel Europa 3*- de la 348 euro/persoană.
Hotel Filerimos Village 4*- de la 340 euro/persoană.
Servicii incluse: 7 nopți de cazare cu mic-dejun, transport cu avionul, transfer aeroport-hotel-aeroport, asistență turistică.
Detalii pe www.europatravel.ro, call center 021-9407.

MH Style

MR. RIGHT

E bine să fii omul potrivit în locul potrivit, dar e și mai bine să te îmbraci potrivit pentru orice vreme, fie soare, fie o ploaie răcoritoare de vară. De Elisabeta Gedó

Piese de bază

Renunță la jeans din când în când și poartă niște pantaloni din stofă subțire, cu talia ceva mai înaltă, dar suficient de lejeri încât să-i poți purta cu un tricou alb din bumbac și geacă de blugi sau alte articole de îmbrăcăminte pe care le-ar fi purtat și James Dean. E bine să ai cel puțin o cămașă din în pe măsura potrivită. E cel mai indicat material pe timp de vară, pentru că lasă pielea să respire.

PAGINA ACEASTA
Cămașă **Scotch & Soda**, 379 lei, Collective

PAGINA ALĂTURATĂ
Pantaloni **H&M**, 159 lei

Foto Ștefan Dani
Model Valeriu Guțu/Attitude Models
Grooming Adina Vlad
Hair styling Mihai Marcu/Beauty District

Plouă sau e soare

Imposibil să dai greș cu piese simple, de calitate! Jonglează cu tricourile din bumbac gri sau bleu cu ajutorul cărora poți părea un tip de treabă sau un rebel fără cauză. Pentru zilele cu ploaie îți sugerăm să investești într-o jachetă parka. O culoare vibrantă ca roșul aprins îți exprimă la cote maxime încrederea în tine. Dacă ți se pare că e prea mult, alege bleumarin.

PAGINA ACEASTA

Tricou **G-star Raw,** 199 lei, Collective

Pantaloni scurți **Scotch & Soda,** 379 lei, Collective

Tenisi **Converse,** 299 lei, Collective

PAGINA ALĂTURATĂ

Geacă **Tommy Hilfiger,** 1.469 lei

Pantaloni **H&M,** 199 lei

Dungi și stele

Un imprimeu care n-a dezamăgit pe nimeni, niciodată, dungile se potrivesc peste tot. Aduc mereu voie bună și un aer jucăuș. Pe tricouri marinărești sau pe șorturi și cămăși, le poți combina cu alte dungi sau le poți asorta cu pantaloni în culori neutre. Îți garantează o apariție proaspătă și te trimit cu gândul la vacanța de vară.

PAGINA ACEASTA

Cămașă **Hugo Boss,** 499 lei, Collective

Short **H&M,** 89,90 lei

PAGINA ALĂTURATĂ

Bluză **H&M,** 59,90 lei

Pantaloni **H&M,** 129 lei

Curea **Brooks Brother,** 199 lei

Ochelari **Ray Ban,** 529 lei, Optiblu

Îmblânzește-ți coama

E sexy să ai păr pe corp și cât se poate de masculin, dar trebuie să-l ții sub control. Învață cum să tunzi, bărbierești sau să scapi de păr acolo unde nu ar trebui să fie.

Nu ești Yeti. Și probabil nici nu dobori copaci în pădure. Așa că trebuie să eviți s-arăți ca și cum faci asta, indiferent că este vorba despre barbă, despre părul de pe piept sau cel din nas. Părul neîngrijit te poate face să arăți murdar și chiar mai bătrân. Nu e musai să te bărbierești sau să scapi de părul de peste tot. Nu e cazul să dai în extreme. În plus, e indicat să ții mereu cont de textura părului, dar și de zonele unde pielea este mai sensibilă. Iată cum să îți îngrijești părul de pe corp. ▸

Abstract de Ivana Vasiki - Guiven/Getty Images

1/ Barbă
Alegerea îți aparține: poți scăpa de ea folosind o cremă de bărbierit și apoi o soluție aftershave, care va calma pielea, sau o poți lăsa să crească un aparat special.

2/ Sprâncene
Sprâncenele unite nu îți vor aduce mai mulți prieteni sau mai multe admiratoare. Dimpotrivă. Pentru a-ți separa sprâncenele, folosește o pensetă și apucă firul de păr cât mai aproape de rădăcină. Curăță zona de firele răzlețe pentru un aspect îngrijit. Dacă vrei să lunzi firele mult prea lungi, există seturi speciale care conțin o foarfecă și o perie care să te ajute să le piep-tănizi ușor.

3/ Piept
Nu epila toată zona. Multe femei consideră că un piept ce are păr arată mai masculin. Păstrează părul la o lungime de un centimetru. Va arăta natural, dar îngrijit. Dacă vrei totuși să nu ai păr deloc, folosește ceară sau pregătește-te să te razi o dată la trei zile. Părul care de-abia crește arată ridicol.

4/ Subrat
Părul din această zonă poate crea un mediu propice pentru bacteriile ce cauzează mirosul neplăcut, așa că ține-l cât de scurt poți. Scurtează-l o dată la două săptămâni cu un aparat de tuns. Dacă vrei să îl bărbierești în întregime, fă-o cu lama de ras, la duș, exact așa cum face prietena ta.

5/ Spate
Epilatul te va păstra fără păr chiar și șase săptămâni, față de ras, care are efect doar șase zile. Du-te la un salon pentru a rezolva această problemă. O cosmeticiană va tunde părul înainte de a aplica ceara și va folosi niște benzi pentru a-l îndepărta din rădăcină. Dacă vrei să te ocupi singur de această problemă, ai nevoie de un partener și de o lamă de ras precisă.

6/ Nări și urechi
Părul din aceste zone arată dezgustător. Păstrează-l scurt folosind un trimmer electric sau o foarfecă specială pentru aceste locuri (cu vârful rotunjit). Mișcă-te cu atenție, ca să nu cauzezi sângerări. Nicio-dată nu smulge părul din nas. Poți determina apariția unei alergii.

7/ Păr pubian
Găsește o cale de mijloc: prea mult e rău, varianta „fără" nu arată masculin. Folosește o foarfecă pentru a-l tunde la o jumătate de centimetru. Folosește un aparat de tuns pentru zona coapselor. Ține pielea cu mâna, pentru a evita să te cipești.

Sprâncenele unite nu-ți fac favoruri la un *date*.

Marcel Sava

UFC, O AFACERE SERIOASĂ

În ciuda originilor sale underground, rău-famate, Ultimate Fighting Championship (UFC) a trecut la categoria grea, dobândind statutul unui sport respectabil în SUA. În prezent, prin susținătorii săi iscusiți, campionatul e pe cale să ia cu asalt lumea întreagă.

PAGINA 72

De Jamie Millar

Fotografii de Sun Lee

Abstract de Luiza Gabriela Vrînceanu

UFC s-a luptat pe viață și pe moarte pentru a fi pe cai mari.

E

E VORBA DE SPORTUL SÂNGEROS PE CARE AU ÎNCERCAT • să-l interzică - și au reușit - în 36 de state americane. În 1996, senatorul și fostul candidat la președinția Statelor Unite, John McCain, a descris Mixed Martial Arts (MMA) ca echivalentul uman al luptelor de cocoși. E vorba de un spectacol sângeros, susținea el, o etalare brutală de agresivitate fără limite. Ceva ce trebuie oprit. Douăzeci de ani mai târziu, Ultimate Fighting Championship (UFC) e cireașa de pe tort. Imaginea din ce în ce mai acceptabilă a doi oameni luptându-se pe viață și pe moarte - cu respectarea

UNOR REGULI, DESIGUR A LUAT CU ASALT STADIOANELE, UNDELE și ordinea de zi. În locul tricourilor cu însemne tribale, asociate cândva cu acest sport, UFC are acum o imagine elegantă și e gata să ia cu asalt lumea sportului mainstream. Și nu vorbim aici doar de luptători.

Pe măsură ce popularitatea sa e în creștere, e posibil ca mișcarea MMA să devină un demers sportiv susținut la nivel global. Biletele la evenimentul UFC din Londra, de la sfârșitul lui februarie, s-au vândut ca pâinea caldă. Stocul de bilete pentru un eveniment similar ce a avut loc în Glasgow, în iulie anul trecut, s-a epuizat în numai două ore. Biletele la evenimentul din Dublin, din octombrie, au dispărut în 60 de secunde. Popularitatea aduce profit, iar UFC încasează bani.

O evoluție treptată

În 2014, ediția americană a revistei Forbes, barometrul universal al valorii, a listat UFC pe locul 10 în clasamentul celor mai puternice branduri sportive, cu o valoare estimată la 1,65 miliarde de dolari. Cu toate acestea, președintele organizației, carismaticul impresar Dana White, fost antrenor de box și bodyguard, e de altă părere. Într-un interviu pentru The Financial Times, în martie 2014, cu ocazia unui eveniment UFC de la Londra (la care au participat, printre alții, personalități ca Damien Hirst, Dizzee Rascal și Niall Horan de la One Direction), White a estimat valoarea reală a fenomenului la 3,5 miliarde de dolari. „Unii ar spune că valorează mai mult", a spus el, în stilul bombastic ce îl caracterizează. „Noi ne bazăm pe cifre reale."

Din nefericire, restul lumii nu are acces la aceste cifre. UFC este de nepătruns, ca un octagon (ringul cu opt laturi îngrădite, în care are loc acțiunea) când vine vorba de publicarea rezultatelor financiare. Totuși, fie că îl crezi pe White pe cuvânt sau ai încredere în estimările oficiale, rezultatele nu-s de trecut cu vederea pentru o organizație care a luat ființă în încercarea de-a afla răspunsul la eterna dilemă: cine ar câștiga lupta dintre un specialist în arte marțiale și un boxer?

E adevărat, termenul „organizație" ar fi putut părea deplasat dacă te gândești la primul eveniment UFC din 1993. Organizat la Denver și adunând un public telespectator de doar 90.000 de persoane, concursul cu opt luptători participanți se lăuda cu deviza „Nu există reguli" și avea la fel de mult respect pentru categoriile de greutate ca un film din seria *Rocky*. (E interesant că planul inițial de afaceri prezenta competiția drept o versiune reală a cunoscutului joc video *Mortal Kombat*.) În prima confruntare, un kickboxer l-a făcut praf pe un luptător de sumo, cu o lovitură de picior în față, când acesta se afla la podea. Poți vedea „lupta" pe YouTube, dar nu și fragmentele dentare înfipte în piciorul învingătorului, un handicap cu care acesta a fost nevoit să se descurce în următoarele confruntări din concurs.

„Îmi amintesc că priveam această competiție împreună cu prietenii mei și nu prea înțelegeam despre ce e vorba", spune Michael Lunardelli, senior business director la Reebok Combat Training. „Era fascinant, dar mult prea violent, și nu avea regulile și prevederile din prezent. Mi-am pierdut interesul pentru această competiție aproape imediat, pentru că era prea dură, chiar și pentru mine."

Interesul lui Lunardelli și Reebok pentru UFC s-a materializat, ulterior, într-un contract pe șase ani, în valoare de 70 de milioane de dolari, anunțat în decembrie 2014, pentru furnizarea de echipament pentru luptători, antrenorii acestora și securuzi. Mișcarea face parte din strategia Reebok de a se repoziționa departe de zona sport-fashion, în miezul „fitnessului greu", cum îl numește Lunardelli. Fiind incapabili sau nedorind să concureze cu branduri ca Nike sau adidas, pe piața sporturilor „curate", Reebok și-a pus brandul în sprijinul nou-veniților UFC, CrossFit și Tough Mudder și a avut de câștigat. „Eram în căutarea unui domeniu al nostru", spune el. E vorba de un acord de proporții uriașe, benefic pentru ambele părți. UFC câștigă un statut legitim, respectabil, iar Reebok devine „nașul" sportivilor underground. Ambele părți se aleg cu câștiguri financiare considerabile.

În sprijinul celor slabi

Deși au fost luate măsuri de siguranță prin introducerea rundelor, categoriilor de greutate și a mănușilor (precum și declasificarea în cazul gesturilor extreme, cum ar fi lovirea adversarului când acesta este la podea), UFC era un paria al sportului, în pragul falimentului, în corzi cum s-ar spune, când a fost achiziționat, în 2001, contra sumei de 2 milioane de dolari, de către proprietarii de cazinouri Lorenzo și Frank Fertitta. Experiența lui Lorenzo, de membru al influentei Nevada State Athletic Commission, a ajutat UFC să lupte pentru a intra în legalitate. El a omologat sportul în tot mai multe state americane. În 2006, evenimentele UFC erau deja vizionate, contra-cost, de un milion de telespectatori.

Model: Andy Hallsight | Stylist: Hayley Lawrence | Grooming: Dani Hooker/JM Reconcepts
Costum și cămașă: malesandshoeshop.com; cămașă: hoodwinkedco.co.uk. Ice-cold: Argos.com

700 de milioane de dolari

Valoarea comunicată a contractului dintre Fox Sports și promoterul Zuffa LLC, compania-mamă a UFC.

▲ **A fost nevoie de inspirație și transpirație pentru a respinge criticile.**

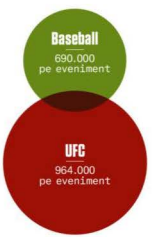
Adevărata rampă de lansare în privința vizibilității UFC a venit în 2011, odată cu semnarea unui contract de difuzare, pe șapte ani, cu Fox Sports. „Fox prezintă evenimentele UFC în aceeași manieră în care acoperă celelalte sporturi americane de succes", spune Gareth A. Davies, corespondentul The Telegraph în materie de box și MMA, un personaj pitoresc, cu părul lung și state vechi în branșă.

Spre deosebire de colegii săi cronicari ai pugilismului, Davies a urmărit UFC de la primele evenimente, devenind una dintre cele mai competente voci din domeniu. „Dacă dai o raită prin barurile americane de acum, vei vedea că UFC e la televizor, alături de NFL, NBA, MLB, și așa mai departe. A devenit o prezență normală, pentru că luptele sunt difuzate frecvent. Contractul de difuzare cu Fox Sports a însemnat enorm, transformând UFC într-unul dintre jucătorii-cheie din lumea sportului. Este un competitor real." După ce a cucerit Statele Unite, UFC are acum în plan să devină o forță globală. În Marea Britanie, se zvonește că BBC a aruncat mănușa în ring pentru a obține drepturile de difuzare.

Toate acestea dovedesc că UFC a scăpat de problemele de imagine și de fantoma trecutului său dubios. „Suntem ambițioși. Vrem să ajutăm la ridicarea UFC la un statut similar cu celelalte

Războiul audiențelor

Baseballul e la fel de popular în SUA ca meciurile de box, însă nu mai poate concura cu indicatorii de audiență UFC, aflați tot timpul în creștere.



sporturi mari", spune Lunardelli de la Reebok. Vestimentația pestriță a vedetelor UFC de la începuturi nu făceau decât să confirme prejudecățile din jurul acestui sport, considerat haotic. „Era o imagine nefavorabilă pentru toți cei implicați", spune Lunardelli. „Și luptătorii sunt mulțumiți că totul e mai curat."

Standardele vestimentare au crescut și în afara ringului. Garderoba elegantă a lui Conor McGregor, charismaticul campion la categoria pană și vedetă UFC, este la fel de îndrăzneață ca și el. E un pas înainte față de stilul său anterior și contrastează puternic cu pieptul său tatuat, reprezentând o gorilă ce sfâșie o inimă umană. Apoi mai e și numărul unu la categoria semimijlocie, elocventul Rory MacDonald, atât de elegant încât canalul VICE Fightland l-a filmat în timp ce-și cumpăra costume. Toate acestea par să transmită: „Nu sunt o brută!"

„Există câteva vedete UFC foarte școlite", susține Davies. „Mulți dintre ei sunt absolvenți de studii superioare." Davies îl dă exemplu pe Chuck „The Iceman" Liddell, al cărui stil ofensiv exploziv, împreună cu mustața răsucită și podoaba capilară l-au făcut unul din cei mai cunoscuți luptători de la mijlocul anilor 1990. Mai puțin cunoscut e faptul că Liddell a studiat finanțe la universitate.

Bani însângerați

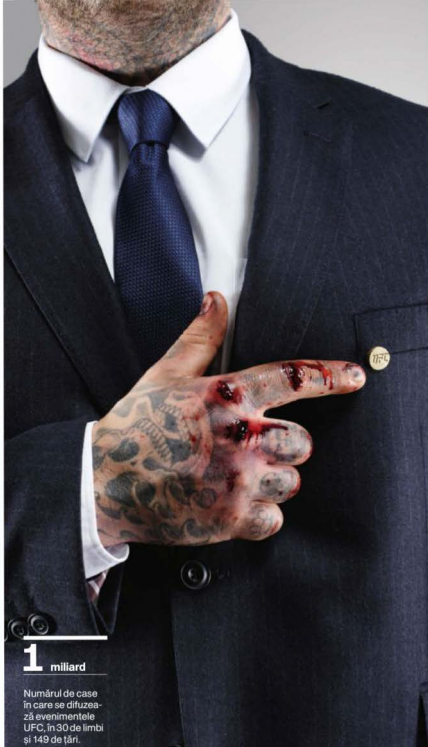
Nu toți luptătorii sunt mulțumiți de noua imagine UFC. Fostul campion la categoria pană, Jose Aldo, este unul dintre ei. „E nasol, dar ce putem face?", spune el despre contractul cu Reebok, comparând noua vestimentație oficială cu Power Rangers.

Cu toate acestea, majoritatea obiecțiilor nu sunt de natură estetică, ci economică. Deși profitul din contractul cu Reebok le revine sportivilor în funcție de poziția lor în clasament, unii susțin că banii primiți nu compensează pierderea sponsorizărilor individuale. Deși acestea nu sunt interzise, clauzele contractului cu Reebok îngreunează obținerea acestora. Echipamentul branduit trebuie purtat nu doar în ziua meciului, ci și în săptămâna de dinainte, ceea ce înseamnă expunere premium pentru sponsor.

Contraargumentul UFC este că toate aceste schimbări vor deveni profitabile pe viitor, pe măsură ce compania devine mai atractivă pentru sponsori mai mari. „Acest contract ne ajută să ne creștem valoarea comercială, în beneficiul tuturor luptătorilor", spune James Elliott, noul vicepreședinte UFC pentru Europa, Orientul Mijlociu și Africa, un titlu care trădează ambițiile de expansiune ale organizației. Un englez tipic, cu experiență în afaceri, Elliott este o prezență reprezentativă pentru directorii executivi cu care organizația s-a întârit în ultimii ani. „Înțeleg comentariile unora dintre luptători. Dar totul este spre binele afacerii și al portofoliului nostru de sportivi", spune el.

Contractul cu Reebok a scos la iveală câștigurile luptătorilor. Sunt puțini cei care cunosc toate detaliile financiare, dar se spune că salariile sunt mici. Deși competitorii pot primi până la 50.000 de dolari bonus pentru cel mai bun knockout sau performanță în meciul serii, din cadrul unui eveniment UFC, salariul lor de bază poate fi de doar 6.000 de dolari pe meci. Majoritatea fotbaliștilor europeni de top nici n-ar concepe să apară pe stadion pentru mai puțin de 10 ori suma respectivă.

Un boxer poate primi până la 85% din profiturile înregistrate în urma unui meci. În Premier League, 70% din bani le revin jucătorilor; în NFL, NBA și MLB, e vorba de aproximativ 50%. Lorenzo Fertitta susține că, în cazul UFC, procentele sunt undeva pe aproape, însă un sondaj efectuat de ESPN arată că e vorba de doar 10%. În apărarea lor, oficialii UFC spun că trebuie amortizate costurile dezvoltării acestui sport nou și trecerea sa în legalitate la nivel internațional. UFC joacă atât rolul de promoter, cât și acela de producător TV, iar infrastructura aferentă nu este ieftină. În plus, pe măsură ce MMA va câștiga vechime, recompensele financiare vor deveni mai substanțiale. „În privința potențialului de câștiguri financiare, priviți nivelul la care a ajuns Ronda Rousey", spune Elliott, făcând referire la luptătoarea de top care a câștigat numeroase meciuri și a apărut pe tot atâtea coperte de reviste, câștigându-și notorietatea. „E una dintre cel mai bine plătite sportive ale planetei." În același timp, McGregor susține că e pe cale să semneze un contract nou, în valoare de 100 de milioane de dolari, ridicând ștacheta la un nivel similar cu alte sporturi, din punct de vedere financiar.



1 miliard

Numărul de case în care se difuzează evenimentele UFC, în 30 de limbi și 149 de țări.

©LeventGet/Images (stânga)

▲ **În lumea MMA, durerea poate genera câștiguri financiare colosale.**

*Simmons Research (Octombrie 2009

White spune că intenționează să transforme UFC într-o industrie de succes, asemănătoare fotbalului, intenție trădată deja de amploarea contractului cu Reebok - acum, poți cumpăra un tricou cu numele luptătorului tău preferat, și lucrurile nu se opresc aici. Așa cum toți fanii fotbalului au aflat pe pielea lor, cumpărându-și un nou fular în culorile echipei, în fiecare sezon, echipamentul poate crea noi surse de profit. În timp ce Reebok se ocupă de tricouri, UFC poate căuta noi sponsori pentru alte elemente de echipament. „Suntem mereu în căutare de noi parteneri comerciali, este ceva ce a fost de la început parte din planul nostru", spune Elliott. „Din nou, este ceva ce va genera profituri în creștere pentru toți cei implicați." De ce să se oprească la tricouri, când și-ar putea vinde numele unui stadion din Las Vegas, de exemplu. „Avem multe planuri de viitor incitante", spune Elliott. „Nu le pot dezvălui încă, dar pot să vă spun că va urma o perioadă foarte interesantă."

Deschizători de drumuri

Unul dintre punctele forte ale UFC nu ține de ceea ce a preluat de la alte sporturi, ci este capacitatea sa de a inova și de a para loviturile. În mod ironic, unul dintre atuurile care i-au asigurat expansiunea a venit ca o consecință a marginalizării sale inițiale. „UFC a evoluat în sfera digitală, fiind izolat în underground după ce a fost interzis în SUA, în anii 1990", spune Davies. În timp ce, în alte sporturi, se încearcă păstrarea filmărilor offline, UFC a înregistrat o creștere a numărului de vizualizări pe YouTube cu un miliard de minute, pe parcursul unui singur an.

În ciuda faptului că Holly Holm a învins-o în noiembrie anul trecut, la Melbourne, Rousey a devenit recent sportiva cu cei mai mulți fani pe canalele social media, fiind urmărită de peste 18 milioane de oameni pe Facebook, Twitter și Instagram. Mai mult decât au Novak Djokovic, Tiger Woods și Tottenham Hotspur la un loc. Fanii UFC s-au înmulțit și ei, cu 57% pe Facebook, 78% pe Twitter și 770% pe Instagram, în ultimii doi ani. În același timp, și serviciul propriu de streaming Fight Pass este pe val. Evoluția UFC din sfera digitală este, potrivit lui Elliott, „probabil cea mai importantă armă din arsenalul nostru".

Un alt domeniu în care UFC este înaintea tuturor, câștigând recunoaștere la scară largă, este testarea antidoping. În aprilie anul trecut, UFC l-a angajat pe Jeff Novitzky, fost agent federal în Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente. Misiunea sa este să pună în aplicare „cea mai cuprinzătoare politică antidoping din lumea sportului profesionist", după cum se laudă organizația. „Este o inițiativă lăudabilă", spune Davies. „Toate organizațiile antidoping salută demersurile UFC." Măsuri importante au fost luate și în privința altor subiecte fierbinți din lumea sportului: când luptătorul irlandez de categorie ușoară Joe Duffy a suferit o comoție în timpul antrenamentelor dinaintea evenimentului din Dublin, a fost trimis la investigații și retras din concurs, deși era cap de afiș. „Asta arată nivelul de responsabilitate al UFC", spune Davies. „Siguranța unui sportiv a fost mai importantă decât prezența sa la un eveniment important."

În multe privințe, UFC a depășit statutul de promoter, devenind o companie media în toată regula. Este un aspect avantajos, ținând cont că sportul în sine nu a beneficiat de acoperire mediatică în aceeași măsură ca boxul, de exemplu. „Însă aceasta viziune învechită este pe cale de a se schimba", susține Davies. „Generațiile se schimbă", completează veteranul sporturilor de luptă. „Boxul e un sport tradițional, iar jurnaliștii sunt reticenți când vine vorba de MMA. Aș zice că 20% din corespondenții sportivi de modă veche sunt interesați de UFC. Dar lucrurile se schimbă. Cronicarii mai tineri sunt dispuși să discute cu mine despre înfrângerea Rondei Rousey de către Holly Holm sau despre ascensiunea lui Conor McGregor. Mulți scriitori de renume - Norman Mailer, George Plimpton, Bud Schulberg - au fost atrași de box. Însă, odată cu trecerea anilor, numărul articolelor despre UFC va crește. E doar o chestiune de timp până când o formă de MMA va deveni sport olimpic."

Un rival de categorie grea

De la salivă și rumeguș la drepturi de difuzare și comisii antidoping, UFC a evoluat mult. În ciuda pașilor uriași parcurși de la înființare, organizația este încă în etapa de „educație", spun specialiștii pieței. Partea bună este că există, în continuare, potențial de exploatat. „În unele zone ale globului, UFC este, în prezent, un sport de masă", spune Davies. „E pe val în America, în Canada și Brazilia. E în creștere în Europa. Va deveni extrem de important în Asia, datorită istoriei artelor marțiale. MMA are potențialul de a deveni un sport global, de masă." Cât de popular va deveni? Ce îi stă în cale? „Unora nu le vor plăcea niciodată sporturile de luptă", recunoaște Davies. „Însă UFC nu glumește atunci când vorbește de dominație globală și de ambiția de a deveni la fel de important ca fotbalul."

Totul pare mai aproape de realitate când devii atent la detalii. „MMA este unul din sporturile cu cea mai rapidă ascensiune din lume și a determinat o creștere a antrenamentelor de tip combat", spune Lunardelli. E cel mai în măsură să facă această afirmație, având în vedere că Reebok comercializează acest tip de echipament. „Potrivit cercetărilor noastre recente, peste 35 de milioane de oameni, la nivel global, erau implicați în antrenamente de luptă. 40% din aceștia se apucaseră de acest sport în ultimele 12 luni. Studiul a fost realizat în urmă cu un an, deci este posibil ca numărul acestora să fi crescut." Ca să-l parafrazăm pe Carl Douglas, în curând, toată lumea se va apuca de Ultimate Fighting. „Reebok dorește să fie, pentru sporturile de luptă, la fel de important ca Nike pentru atletism", spune Elliott, care are „planuri mari" să dezvolte o rețea internațională de săli de antrenament UFC. „Oamenii au început să înțeleagă că antrenamentul MMA este un mod ideal de a-ți tonifia întregul corp și e mult mai interesant decât alergatul pe bandă."

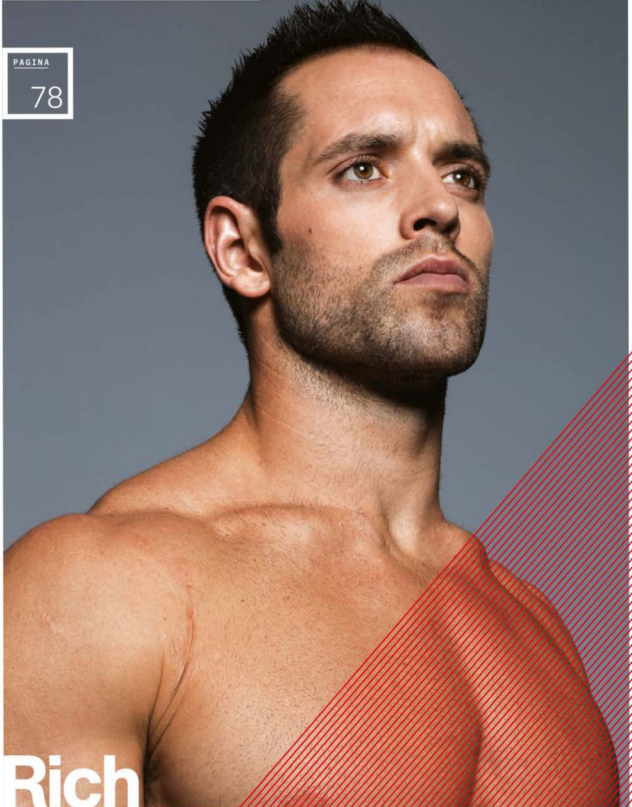
Cu toate acestea, Elliott este de acord cu Davies că atracția oamenilor către MMA va avea limitele sale naturale. „Nu e pentru toată lumea, la fel cum nu tuturor le place boxul, rugby-ul sau cricketul", spune el. „Însă cred că, odată ce oamenii au acces la acest sport, ajung să îl înțeleagă dacă îl văd la televizor sau, și mai bine, au ocazia să participe ca spectatori la unul dintre evenimentele noastre... Odată ce vezi și simți despre ce e vorba, nu te poți abține să te lași absorbit."

Câștiguri în creștere

În ultimii 15 ani, valoarea UFC a crescut cu peste 1500%, transformându-l într-unul dintre cele mai profitabile sporturi la nivel global.

Valoarea din 2001 – **2 milioane de dolari**

Valoarea din 2015 – **3,5 miliarde de dolari**



Rich Froning

De Julio César Ortega

Fotografii de Edu García

Traducere: Corina Matei și Cătălina Cioroș

Ce ascunde cel mai în formă bărbat din lume?

RICH FRONING ESTE PENTRU CrossFit ceea ce Michael Phelps este pentru natație: o legendă vie. Dar, dintre toate aptitudinile sale (care nu sunt puține), cea care iese cel mai bine în evidență nu este forța, ci faptul că ne face să credem că totul este posibil cu puțin efort.

R

„NU EXISTĂ GREUTATE CARE SĂ NU POATĂ FI RIDIcată. Nu există obstacol care să nu poată fi depășit." Acestea nu sunt cuvintele lui. Este ceea ce-i trece prin cap oricui când îl vede pe Froning (născut în Mount Clemens, Michigan, 1987) mișcându-se între gantere, inele, corzi de alpinism, power bags și bare olimpice. E ca și când s-ar fi pus pe făcut burpees înainte să învețe să meargă.

Nimic mai departe de realitate: CrossFit-ul a intrat în viața sa abia când Rich era destul de mare, cam prin 2009. La acel moment, își făcea studiile la Universitatea Tehnologică din Tennessee (SUA) și era pompier în Cookieville, un orășel din sud-estul SUA, acolo unde locuiește și astăzi.

În liceul său încă se păstrează vie amintirea tipului care a jucat baseball pe tot parcursul ultimului an cu o fractură la umărul brațului cu care arunca, umăr ce a trebuit operat mai târziu. Un simptom al rezistenței la durere care îl definește și care credem că a fost cheia succesului său în CrossFit. „Chip Pugh, un profesor universitar, mi-a vorbit despre această disciplină, iar eu și vărul meu am îndrăznit s-o încercăm în grajd", își amintește.

În anul următor, în 2010, deja participa la competițiile regionale și de aici până la a ajunge să fie pe locul doi la Jocurile CrossFit n-a mai fost decât un pas. În 2011 a fost declarat „cel mai în formă bărbat din lume". Și nu avea să cedeze acest titlu până în 2014, moment în care a decis să se retragă din competiția individuală ca să se dedice competiției pe echipe, în care a redevenit campion în 2015.

„Fiecare categorie are o mulțime de beneficii", a spus când l-am întrebat dacă preferă să fie pe cont propriu sau în echipă. „Mi-a plăcut mult să concurez individual. Dar pentru mine este mult mai puțin stresant să fac asta în echipă... Bine, poate nu e mai puțin stresant, dar mă refer la alt tip de stres. Nu mai este toată atenția concentrată asupra mea." În luarea deciziei de a schimba categoria a contribuit destul de mult faptul că a devenit tată, deși ne asigură că nu-i vine mai greu să se antreneze. „Este adevărat că necesită timp. Dar asta a făcut să-mi folosesc timpul disponibil într-un mod mai inteligent: fără să mă așez, fără să mă uit la telefon între serii... Am

Aranjament decor: Alexia Sălăvăstru/Apostrophe; manichiură: Michelle Mathews/Rhona Represents

FRONING
SECRETELE ȘI CIFRELE UNUI MIT

258

Este numărul de kilograme pe care le-a ridicat în proba de ridicat greutăți la ultimele Jocuri CrossFit Reebok din Los Angeles.

ÎNTRE ȘASE ȘI OPT ORE...

Se antrenează zilnic în perioada de dinaintea competiției la Jocurile CrossFit Reebok.

SENINĂTATE

Este calitatea lui Froning pe care i-o recunosc majoritatea colegilor săi. Capacitatea de a-și păstra calmul în situațiile cele mai grele i-a adus multe realizări.

GALATIANS 6:14

Este inscripția tatuajului pe care îl are pe partea dreaptă a corpului, cu aluzie la un pasaj din Biblie cunoscut ca Epistola galatenilor.

GENUFLEXIUNI-PISTOL

Genuflexiunile într-un picior sunt exercițiile de CrossFit pe care recunoaște că îi este cel mai greu să le facă.

5 este numărul de serii pe care Richîți propune să le faci la fiecare antrenament de CrossFit, în ordine descrescătoare.

28 de ani este vârsta sa. A început cu baseballul la 14 ani și a renunțat după patru ani. A debutat în CrossFit la 22 de ani.

1 persoană pe care o urmărește pe Instagram: pe soția sa, Hillary. El are 617.00 de followeri, iar numărul lor este în creștere.

90 de kilograme este greutatea sa actuală. Când a participat pentru prima dată la Jocurile CrossFit Reebok, în 2010, cântărea 83 de kilograme.

ANTRENEAZĂ-TE CU CEL MAI ÎN FORMĂ BĂRBAT DIN LUME

„Mă antrenez pe stomacul gol, imediat ce mă trezesc. Dacă sunt sătul, nu mă simt bine."

SALTURI DUBLE

MUȘCHI: TRUNCHI, PICIOARE

DE CE: SĂ FACI CARDIO

În afară de faptul că arzi calorii, îți îmbunătățești condiția fizică, îți dezvoltă fesele și trunchiul. Împiedicarea picioarelor sub șold, sari și aterizează pe metatarsiene.

SALTURI PE CUTIE

MUȘCHI: TRUNCHI, PICIOARE

PENTRU CE: EXPLOZIE

Începe prin a te așeza în fața unei cutii care să nu-ți fracți din genunchi ca înălțime. Sari cu ambele picioare în același timp. Ține-ți brațele spatele. Odată ajuns sus, întinde picioarele. Coboară și repetă.

BURPEE 10

MUȘCHI: TOT CORPUL

PENTRU CE: ARDEREA GRĂSIMILOR

Începi dinte-o poziție de flotare clasică. Ridică-te dinte-o singură mișcare, păstrând mâinile pe podea. Întinde picioarele și fă un salt săcălcâi bazele.

WOD

Fiecare serie constă în trei exerciții, cu repetițiile indicate. Fă cinci serii, lăsând un minut între ele

Salturi duble: 100-80-60-40-20
Sărituri pe cutie 50-40-30-20-10
Burpees 50-40-30-20-10

„Ar fi o mare minciună să spun că fiecare ar putea face un antrenament pe atât de dur pe cât ar vrea.“

4 ALIMENTE PALEO

Nu e cazul să-ți complici viața: umple-ți cămara cu aceste surse de energie.

Somon
Toate tipurile de carne și de pește (neprocesate) sunt paleo. Somonul este o sursă importantă de Omega-3.

Cartof dulce
Conține zaharuri naturale (aprox 24%) care combat hipergli-cemia. De asemenea, conține vitamina A.

Avocado
Bogat în grăsimi sănă-toase care protejează sistemul cardiovascular. De asemenea, ajută la întârzierea îmbătrânirii.

Broccoli
O bombă de acid folic și betacaroten. Mai bine gătit la aburi decât fiert, pentru că așa se pierd mai puține nutriente.

Stil: Gerard Sitek. Machiaj și hair styling: NATALIA BELIZA (TALENT) pentru Chanel și Revlon-Asteriol folo; Fernando Huerpo. Rich Froning poartă îmbrăcăminte și încălțăminte Reebok.

un cronometru cu mine, ca să mă organizez, pentru că vreau să termin, apoi să plec și să petrec timp cu fiica mea. Este incredibilă!“

Văzându-i rezultatele, toată lumea se întreabă ce mănâncă și cum se antrenează, pentru a încerca să aibă aceleași rezultate. Sunt întrebările care l-au asaltat la fiecare interviu. Iar răspunsul îl știe pe de rost. „Mă antrenez atâtea zile câte îmi permite agenda mea. În mod normal, mă antrenez șapte zile pe săptămână. Dacă trebuie să călătoresc, îmi iau o zi liberă, dar, de obicei, mă antrenez zilnic“, explică așa, ca și când totul vine foarte firesc. „Mă bucur de antrenament. Inclusiv în acele zile în care observ că nu fac nimic special, dacă mă mișc, mă simt mai bine. Pentru mine are sens să fiu întotdeauna în mișcare. De aceea nu-mi acord nicio zi de odihnă.“

De unde are atâta energie? „Dieta mea nu are nimic special“, mărturisește, zâmbind. „Nu-mi place să mănânc înainte de antrenament. De fapt, mă antrenez la prima oră a dimineții, pe stomacul gol, pentru că, dacă sunt sătul, nu mă simt bine. Aproape de casa mea se află o firmă care se numește Paleo Works și care îmi aduce alimente paleo, așa că în ultimul timp am mâncat puțin mai bine și mai des pe timpul zilei. Dar nu urmez o dietă strictă. Când mi-e foame, mănânc. Când mi-e sete, beau. Nu am alte secrete în modul de a mă hrăni.“

De cinci ori campion la Jocurile CrossFit Reebok, capabil să ridice sute de kilograme, sportiv neobosit... Chiar ține totul de antrenament sau trebuie să fii născut cu un dar? „Ar fi o mare minciună să spun că fiecare se poate antrena pe atât de dur pe cât și-ar dori în CrossFit“, afirmă, dând astfel de pământ cu acei antrenori care spun că, dacă vrei, poți. „Cred că este un amestec de gene bune și muncă asiduă. Există și oameni cu gene bune, dar care nu au niciun rezultat. E ca în orice alt sport sau disciplină în care vrei să te remarci: trebuie să ai talent, dar e nevoie de timp și efort.“

Și acum, că a cucerit totul, ce urmează? „După ce am câștigat patru ani la individual, mi-ar plăcea să mai câștig patru ani pe echipe. În 2015 am reușit, așa că mai am trei ani. După aceea, habar nu am ce voi face.“

Fotografii de Grant Cornett

Minciuni gogonate despre gustări

Eşti tu versus milioanele cheltuite de companiile din industria junk food-ului pentru a-şi face produsele cât mai tentante. Dar rezistenţa ta nu este în zadar.

De Cindy Kuzma

Entenmann's
8 RICH FROSTED
Entenmann's
Softees
12 ASSORTED with FROSTED
Utz
Ripples Original
POTATO CHIPS
pop-tarts
SUGAR WAFERS
Keebler
Pepper Jack
Cheese & Cheddar
Cheese & Peanut Butter
12 Packs
Chips Ahoy! ORIGINAL
OREO

ESTE DE AJUNS SĂ TE PLIMBI PRINTRE STANDURILE CU PACHETE ŞI PUNGI colorate din supermarket şi să simţi că eşti invitat la o duzină de petreceri. Raft după raft de culori atrăgătoare şi promisiuni îndrăzneţe concurează pentru atenţia ta: Extra savoare! Super-crocant! Mai multă ciocolată! Nu vei simţi aceeaşi tentaţie când mergi să cumperi năut. Există un motiv: „vraja" aruncată asupra pachetelor cu gustări este rezultatul unor studii sofisticate şi al psihologiei. Să luăm în considerare Fritos. Conform cercetătorului în nutriţie dr. Steven Witherly, povestea spune că, în urmă cu 50 de ani, cineva a copt prea tare un lot de chipsuri de porumb (nachos). Dar când oamenii au mâncat chipsurile „stricate", au fost foarte încântaţi de noua versiune. Se pare că timpul petrecut în plus în cuptor a intensificat aroma. (Frito-Lay nu a confirmat povestea.) Doar că Fritos conţine mai multă sare decât majoritatea snackurilor, aşa că îţi suprasolicită receptorii de plăcere. „Chiar şi mirosul care rămâne pe degete face parte din planul de a transforma gustarea într-una de neuitat", spune Witherly. Toate aceste trucuri sunt primitive în comparaţie cu tacticile subtile pe care le folosesc în prezent companiile alimentare pentru a te ispiti cu aceste bombe calorice. Versiuni „sănătoase", uneori dându-se drept combustibil după antrenament, promit mai puţine calorii, mai multe proteine şi mai multe nutrimente - dar aceste opţiuni actualizate se pot dovedi la fel de periculoase pentru sănătatea ta precum junk food-ul.

Gustările n-au fost mereu aşa blamate ca acum. În 1980, ştiinţa inexactă şi marketingul bun au vândut mitul conform căruia metabolismul arde ca un foc - drept urmare, dacă îl hrăneşti periodic, vei menţine flacăra arzând. Producătorii au profitat de ocazie şi au sugerat că chipsurile şi covrigeii sunt gustări potrivite pentru a te ajuta în acest proces. Şi astfel a izbucnit un foc de peste 370 de miliarde de dolari, la nivel global, în jurul gustărilor crocante, sărate, grase şi dulci.

Consumatorii au muşcat momeala. Între 1977 şi 2008, consumul zilnic de gustări s-a dublat în rândul americanilor. În ceea ce ne priveşte, noua din zece români au cumpărat snackuri sărate pentru consumul casnic în primele şase luni ale anului 2014, conform GfK România. Încă nu stăm rău: conform unui raport global publicat de Nielsen, în 2014, în România situaţia se prezintă diferit faţă de media europeană: consum ridicat de legume (67% RO vs 49% EU), iaurt (66% RO vs 54% EU), seminţe/nuci (46% RO vs 34% EU), dar consum scăzut pentru chipsuri (26% RO vs 38% EU) şi biscuiţi (23% RO vs 45% EU).

„Deşi teoria stimulării continue a metabolismului poate suna logic, corpul tău nu funcţionează astfel", spune consulantul MH în nutriţie, dr. Alan Aragon. Persoanele care mănâncă mai des de-a lungul unei zile, mese mici, ard acelaşi număr de calorii precum cei care mănâncă mai rar - să zicem, de două-trei ori pe zi -, dar în porţii mai mari. „Mesele mici au un efect mai mic de ardere a caloriilor. Mesele bogate au un efect mai mare de ardere a caloriilor", spune Aragon.

Cercetătorii au mai descoperit că răspunsul hormonal al corpului la gustări le face şi mai periculoase pentru talie. „Hormonii eliberaţi în timpul ronţăitului nu trimit semnale de saţietate creieruluica atunci când consumi un meniu alcătuit din carne slabă, fructe, legume şi cereale integrale", spune Georgie Fear, autorul cărţii *Lean Habits for Lifelong Weight Loss*.

„Un baton dulce care conţine 300 de calorii îţi poate creşte temporar nivelul de energie sau îţi poate potoli senzaţia de foame, dar e puţin probabil să compensezi acele calorii suplimentare prin un consum mai mic la prânz", spune Fear.

Pentru a lupta împotriva acestui atac al gustărilor - şi pentru a preveni apariţia a problemelor de sănătate -, foloseşte recomandările următoare ca să decizi ce gustări să iei, când şi cum să te opreşti din a mânca ultima firimitură din pungă.

Rezolvă cele cinci greşeli pe care le faci în fiecare zi

Dacă vrei să slăbeşti sau să-ţi menţii greutatea, nevoile tale nutriţionale ar trebui să fie asigurate de trei-patru mese principale. Dacă încă îţi este foame, respectă aceste recomandări. Vei consuma mai multe produse bune şi mai puţin junk food în timp ce stomacul tău se va micşora.

1 În realitate nu ţi-e foame

Dacă observi că ciuguleşti încontinuu între mese, ia o pauză. Chiar ţi-e foame? Sau eşti obosit, stresat ori plictisit? Dacă mâncarea e o evadare temporară, e cazul să începi să te mişti. Exerciţiile cardiovasculare pot activa zone din creier care te ajută să reziştiofiei de dulce şi de sărat, conform unui studiu de la Universitatea Waterloo.

2 Eşti ahtiat după zahăr

Cu cât conţinutul de zahăr e mai mic, cu atât mai bine – deşi producătorii folosesc jargoane. Dacă un ingredient se termină în „ză" (dextroză, sucroză) e un indiciu că produsul conţine cel mai probabil zahăr. Evită şi „siropul natural din trestie de zahăr" ori „sucurile din fructe naturale". Sunt obţinute pe cale naturală, dar tot zaharuri sunt.

3 Mănânci alimentele nepotrivite

Dacă nu vrei să creşti în volum, Aragon îţi recomandă limitarea aportului zilnic de calorii din snackuri la 750. Asta înseamnă cam două-trei porţii de fructe ori legume, o porţie de nuci, o porţie de brânză şi un shake cu opt linguriţe de pudră proteică. După cum observi, niciuna dintre aceste opţiuni nu include chipsuri sau biscuiţi cu cremă.

4 Ai nevoie de mai multă proteină

Dacă eşti activ – te antrenezi pentru maraton sau ridici greutăţi mari de câteva ori pe săptămână -, adaugă 25 de grame de proteine cu două ore înainte sau după fiecare antrenament. Adică un shake cu patru linguriţe de pudră proteică, patru ouă mari fierte tari sau 60 de grame de pastramă de vită. Îţi vei stimula creşterea masei musculare.

5 Consumi porţii prea mari

Aniversările nu pot fi „sărite". Dar poţi mânca doar jumătate de felie de tort. Când cercetători din Olanda au oferit porţii mari şi mici de desert la două grupuri, rezultatul a fost cel aşteptat: cei din grupul cu porţia mai mare au consumat mai multe calorii şi s-au bucurat de ele. Dar ghici ce? Cei care au servit desertul mai mic au fost la fel de satisfăcuţi.

Aranjament mâncare: Michelle Gatton/Stockland Mariel, aranjament decor: Emily Mullen/Heiko Kretzschmar, ilustraţie: PA/AFO

CORN C
HIPS

Știința junk food

Alimentele gata de consum – și băuturile – te păcălesc ca să revii la ele. Iată de ce găsești atât de irezistibile următoarele cinci produse.

Înghețată

Cazeina, principala proteină din lapte, eliberează casomorfină când este digerată și produce efecte asemănătoare morfinei. Și nu subestima puterea intensă a nostalgiei. Deoarece consumul de alimente junk food te poate face să te simți din nou copil.

Hamburgeri

Papilele gustative iubesc complexitatea. Burgerii cu multe straturi conțin arome diferite, care se combină pentru a-ți stimula centrii plăcerii din creier. Chifelele procesate, cu indice glicemic mare, îți cresc nivelul insulinei din corp, mărindu-ți astfel și apetitul pentru calorii goale.

Cafea la cutie

Aceste lichide gata de consum conțin un trio de gust: sărat, dulce și umami, un concept japonez tradus prin „gust plăcut și savuros". Acele arome, combinate cu o senzație de moliciune în gură, furnizează o experiență senzorială care este mult mai satisfăcătoare decât ceașa neagră.

Gogoși

Este greu să reziști combinației de grăsimi și zahăr. Deoarece amândouă sunt surse dense de energie și pot stimula receptorii opioizi ai creierului. Această încărcătură poate inunda corpul cu dopamină, un neurotransmițător care produce plăcere. De aici pornește „goana" după zahăr.

Biscuiții Oreo

Contrastul te intrigă mușcătură după mușcătură – iar biscuiții Oreo pe asta se bazează. Vizual oferă atât „lumină", cât și „întuneric". Ca textură, sunt în același timp moi și crocanți, iar din punctul de vedere al gustului, ai o combinație dulce (crema) și sărat (biscuiții).

Gustările noastre preferate

Bacon afumat din vită
Doar 50 de grame de produs îți vor furniza 24 de grame de proteine – o cantitate similară aflată în trei cupe de pudră proteică. Și doar e vorba de bacon!

O pară
Gustare bogată în nutrimente, ușor de luat la pachet, conține șase grame de fibre – un număr triplu de fibre găsite într-o felie de pâine albă integrală. Acea cantitate se va lipi de tine.

Castraveți organici cu mărar
În loc de chipsuri, încearcă aceste gustări ușor sărate. Patru bucăți conțin în jur de zece calorii. Au câștigat și la testele noastre de gust.

Ciocolata neagră
Într-un studiu, bărbații care au mâncat zilnic zece grame de ciocolată neagră cu 75% cacao, timp de o lună, și-au îmbunătățit circulația sângelui.

Pudra proteică
Amestecă o cupă (42 g) din produs cu 200-300 mililitri de lapte integral și bea după sală. Vei obține 34 de grame de proteine care dezvoltă masă musculară.

Ilustrații: Lik Kricker

Opt moduri în care ambalajele te pot păcăli

Evită gustările care se dau drept produsele potrivite pentru sală. Numărul de produse noi care se declară sănătoase și cu proprietăți nutriționale aproape s-a dublat în ultimul deceniu. Ferește-te de acești termeni vagi și de tacticile de vânzări înșelătoare.

„Proteine!"
Dar în ce cantitate? Dacă vezi termenul „bogat în proteine", atunci gustarea ar trebui să furnizeze 20% din doza recomandată zilnic. Dacă nu, atunci... cine știe? O gustare cu cel puțin 15 grame de proteine și mai puțin de 250 de calorii este optimă.

Semnul plus
Anul trecut, FDA i-a cerut unui producător american de gustări (Kind) să nu mai folosească simbolul „+" pe ambalajul unor batoane. Motivul? Induceau în eroare consumatorii cu privire la conținutul îmbunătățit de nutrimente din batoane.

„Sănătos"
Într-un studiu din 2015, oamenii au consumat o cantitate dublă de popcorn când a fost descris drept sănătos. Explicația? Oamenii asociază termenul „sănătos" cu „mai puțin îndestulător", spune autorul studiului, dr. Jacob Suher.

Revendicări false
Reglementările referitoare la etichetarea produselor alimentare nu se referă la îmbaj, dar obligă la oferirea anumitor informații nutriționale pe eticheta din spate. Întoarce întotdeauna ambalajul pentru a verifica mai întâi ce scrie acolo.

„Fitness"
Persoanele care țin dietă consumă cu circa 60 de calorii mai mult dacă pe ambalajul pachetelor cu mix de nuci și fructe apare cuvântul „fitness" sau imaginea unui pantof de alergare, conform cercetătorilor de la Universitatea Statului Pennsylvania.

Culoarea verde
Nu înseamnă că ai liber. Persoanele dintr-un studiu de la Universitatea Cornell au asociat un produs ca fiind sănătos dacă eticheta cu valorile nutriționale avea un fundal verde, față de roșu ori alb, chiar și când numărul de calorii era identic pe ambele.

Ambalaj transparent
Când vezi semințele ori ciocolata, ești tentat să consumi mai mult. Oamenii au mâncat cu 58 de procente mai multe bomboane dintr-un ambalaj transparent, arată un studiu din 2013 din *Journal of Marketing*.

„Fără gluten"
Dacă nu suferi de boala celiacă, gustările fără gluten nu sunt mai sănătoase decât cele cu gluten, arată un studiu din 2015. Și dacă vezi mere și lebănă marcate cu „fără gluten", ar trebui să râzi.

CRIZA LIBIDOULUI

În ultima vreme, sexul pare omniprezent. Mai puțin în dormitorul tău.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrînceanu

De Jim Thornton
Fotografii de Christopher Griffith

MASCULIN

PRIMA DATĂ CÂND AM PUS OCHII PE DEBBIE, AM RĂMAS ULUIT: PĂR AURIU, buze cărnoase, un corp perfect sub o rochiță galbenă de vară. Până atunci, credeam că dragostea la prima vedere nu există. Dar o idee m-a lovit fără avertisment: dacă mă căsătoresc cu această femeie, viața mea va fi perfectă. Seducția n-a dat roade, așa că m-am axat pe tactici verbale – o pereche de studenți care se tachinează și râd. Am ținut-o așa luni în șir. Avea un simț al umorului la fel de spectaculos ca înfățișarea ei. Am ajuns treptat în dormitor. La un an de la prima noastră întâlnire, Debbie mi-a trimis un mail cu o fotografie de-a ei lângă o piscină, topless. Îmi scria că are vise cu mine. Ne-am căsătorit în cursul acelui an. Viața mea era cu adevărat perfectă, iar sexul era un vis din care speram să nu mă trezesc niciodată.

Într-un final, bineînțeles, m-am trezit. E ca o zicală veche: dacă pui o boabă de fasole într-un borcan de fiecare dată când faci sex în primul an de căsnicie și scoți în anii următori o boabă după fiecare partidă, borcanul nu se va goli niciodată. Validarea științifică a zicalei este cu dus și întors, dar persoanele care au studiat oamenii cu căsnicii de lungă durată – având la rândul lor o căsnicie trainică – sunt de acord: există șanse să ai parte de mai puțin sex odată cu trecerea anilor.

Dar cu cât mai puțin? „Este întrebarea pusă cel mai des", spune unul dintre acei cercetători, dr. Brian Willoughby. „Cât de des este indicat să faci sex într-o căsnicie sănătoasă? Aș răspunde imediat că privești sexul într-un mod greșit – nu există un număr magic pentru niciun cuplu."

Bine, dar dacă acest număr-nu-atât-de-magic se apropie vertiginos de zero? Asta nu poate fi sănătos, nu-i așa? Greșit: poate fi, conform cercetătorilor și terapeuților care consiliază persoanele implicate în căsnicii fără prea mare activitate sexuală. „Pur și simplu se întâmplă, deși puține cupluri vor recunoaște în afara ședințelor terapeutice", spune dr. Stephanie Buehler, specialist în terapie sexuală.

Nici cercetătorilor nu le mărturisesc adevărul. Cu toate acestea, două studii majore au concluzionat: aproximativ una din șase căsnicii sunt „fără sex", în funcție de cum este definit acest termen. Un studiu a descoperit că 16 procente din cuplurile căsătorite nu au avut parte de sex în luna de dinainte de-a răspunde la întrebările chestionarului pentru National Survey of Families and Households. Și un alt studiu, efectuat de sociologul Edward Laumann de la Universitatea din Chicago, un cercetător de top în domeniul său, a concluzionat că circa 14 procente dintre bărbații însurați și 15 procente dintre femeile măritate au avut parte de puțin sex sau deloc în anul anterior studiului.

Este greu să identificăm exact momentul când viața noastră sexuală a început să nu mai fie așa activă. Când primul nostru fiu a împlinit trei ani, eu și Debbie aveam 35 și 39 de ani – vârstă pe care strămoșii noștri ar considera-o „coaptă bine". După venirea pe lume a celui de-al doilea fiu – o sarcină care a implicat tratamente de fertilitate –, viața noastră sexuală a intrat într-un concediu sabatic previzibil. Printre deprivarea de somn, nevoile unui nou-născut și nebuniile fratelui său, precum și provocările financiare ale unei familii în creștere, ultimul lucru după care râvneam era și mai mult exercițiu, chiar și varianta plăcută, la orizontală.

EU ȘI SOȚIA MEA NU SUNTEM SINGURII. „Dintre americani", spune Laumann, „doar cinci procente fac sex de patru sau mai multe ori pe săptămână". Aproape o treime dintre persoanele cu vârste cuprinse între 18 și 59 de ani fac sex mai puțin de o dată pe lună (sau chiar deloc, din cauza absenței unui partener). Cealaltă treime are relații intime o dată pe săptămână, iar restul poate de două ori pe săptămână sau puțin mai des.

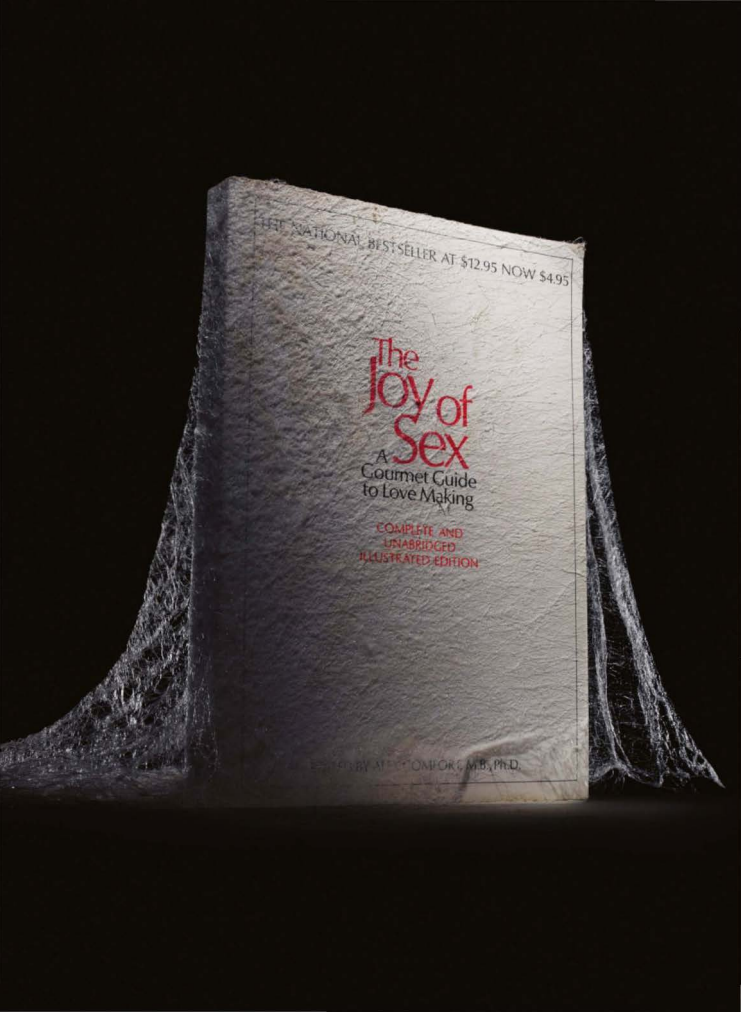
Mai mult, Laumann crede că ratele de inactivitate sexuală au rămas de neclintit în ultimele decenii. Unele probleme persistă de când s-a inventat căsătoria: afecțiuni de sănătate care fac imposibilă viața sexuală, pierderea dorinței și conflictele dintre parteneri.

Toate semnele sunt previzibile. Noutatea constă în faptul că aceste probleme încep mult mai devreme printre cuplurile de 20-30 de ani, raportează unii terapeuți. Pur și simplu frecvența partidelor de sex scade. „Observ asta la persoanele tinere, atractive, energice de 30 de ani, care ar trebui să se împerecheze precum iepurii", spune specialistul în terapie sexuală Isadora Alman. „Au un acoperiș deasupra capului. Nu au nicio problemă majoră în viața lor; dar, pur și simplu, nu sunt interesați."

Un studiu arată că 14 procente dintre bărbații căsătoriți nu au făcut sex în ultimul an.

Dacă te simți cu musca pe căciulă, poate ar trebui să te relaxezi. Se numește viață maritală. Sexul ocazional poate fi o moștenire a trecutului nostru evoluționist, când o etapă sexuală se încheia în mod natural la ceea ce acum se numește vârstă mijlocie. Apoi intervin și obiceiurile specifice secolului în care trăim: muncă, distracții, copii, stres, medicație, pornografie și acel mix de epuizare și indiferență. Toate acestea pot conspira în a vă adormi pe amândoi înainte să vă gândiți la sex – cu excepția momentului prostesc când te compari cu oricine altcineva, despre care crezi că are parte de mai mult sex decât tine.

Aranjament decor: Asteia Silaidos/Apostrophe, manechinul: Michelle Mathewes/Nora Represents


THE NATIONAL BESTSELLER AT $12.95 NOW $4.95
The Joy of Sex
A Gourmet Guide to Love Making
COMPLETE AND UNABRIDGED ILLUSTRATED EDITION

E destul de clar că pornografia și comediile romantice de la Hollywood nu sunt inspirate din viața reală. Laumann a urmărit chiar și ratele de disfuncție sexuală la nivel global. În cazul bărbaților, problemele erectile se află în vârful listei; voiau să facă sex, dar nu puteau din punct de vedere fizic. În schimb, în cazul femeilor, problema era mai profundă: le lipsea dorința. „Dar, având în vedere faptul că amenințarea sexuală are o legătură istorică cu supraviețuirea femeilor, consider că problema din urmă este mai mult o adaptare decât o disfuncție", adaugă el.

„Timp de sute de ani, sexul a reprezentat un pericol; graviditatea putea fi letală", explică Laumann. Fără un partener care să-și ia angajamentul de a oferi protecție și susținere, viața unei femei, și implicit a copiilor ei, era mizerabilă. În urmă cu o jumătate de secol, contraceptivele au făcut posibil, relativ, sexul fără griji, „însă natura noastră evoluționistă nu se schimbă atât de repede", spune el. Spre deosebire de un mânz, să zicem, care se poate ridica pe propriile picioare la scurt timp după naștere, bebelușii sunt neajutorați și copiii devin autonomi abia după câțiva ani. Pe scurt, mamele sunt ocupate.

Dr. Helen Fisher, specialist în antropologie biologică și cercetător senior la Institutul Kinsey, consideră că ființele umane au o strategie reproductivă duală. „Avem un impuls extraordinar de a ne grupa și a ne crește copiii ca o echipă, dar în același timp avem tendința de a căuta «caracteristici proaspete», așa cum le numea poetul aventurier Lord Byron. Nu toată lumea înșală, desigur, dar majoritatea dintre noi au o predispoziție către asta", spune Fisher.

Viața noastră sexuală săracă avea numeroase posibile cauze. Maternitatea și alăptatul se pare că i-au scăzut libidoul lui Debbie; cantitatea mea de testosteron s-a diminuat când am trecut de la statutul de procreator la furnizor. Amândoi am luat în greutate în timpul sarcinii - Debbie m-a depășit doar cu puțin. Și amândoi am început să sforăim. Sunetele mele vibrante de Darth Vader nu au ispitit-o pe Debbie. Am început să dormim separat. Făceam sex aproape regulat, dar cu o frecvență mult mai mică față de primii noștri ani de căsnicie.

ÎNTR-UN ARTICOL REVOLUȚIONAR DIN 1998 publicat în *Human Nature*, Fisher a subliniat cele trei stadii ale iubirii: dorința, atracția și atașamentul. Fiecare dintre aceste sisteme este acompaniat de propria gamă de substanțe neurochimice.

Să începem cu dorința, care este asociată cu testosteronul. Nivelurile de testosteron sunt mult mai scăzute la femei, care par a fi mai puțin ademenite de dorință. Sistemul de atracție - numește-l romantism, pasiune, infatuare - îi face pe oameni bolnavi din cauza dragostei: depresivi, anxioși, euforici, disperați, maniaci.

Cel de-al treilea sistem, atașamentul, mai este numit și dragoste prietenească. Este acel sentiment profund de securitate, confort social, încredere și siguranță pe care îl capeți în timp alături de partenerul ales. „În acest caz, substanțele chimice principale de la nivelul creierului sunt vasopresina și oxitocina, așa-numitul «hormon al alintului», ambele jucând un rol-cheie în atașament", explică dr. Fisher. Aceste roluri variază de la individ la individ în funcție de harta genetică a fiecăruia. Răspunsul unei persoane la oxitocină și vasopresină influențează stabilitatea conjugală și dezacordul.

Sentimentul de lună de miere se poate încheia motivat. „Dacă ne-am petrece toate zilele

„Acea etapă timpurie de dragoste intensă, romantică activează sistemul dopaminei, care la rândul ei crește testosteronul și libidoul puternic“, spune Fisher, autoarea cărții *Anatomy of Love: A Natural History of Mating, Marriage, and Why We Stray*. „Însă, în timp, atașamentul devine din ce în ce mai puternic și nu declanșează neapărat apetitul sexual.“

Astfel se explică multe, nu-i așa? „Poate asta este de dorit“, sugerează dr. Susan Whitbourne, profesor de psihologie la Universitatea Amherst din Massachusetts. „Dacă ne-am petrece toate zilele noastre în focul mistuitor al iubirii, nu am obține niciodată vreo realizare.“

CE LEGĂTURĂ AU TOATE ACESTE INFORMAȚII cu frecvența sexului? Una chiar foarte mare. „Există o asociere mai mare cu sexul decât cu procrearea și plăcerea“, spun psihologii evoluționiști de la Universitatea Texas din Austin. De exemplu, în timpul unei idile, unii oameni spun că se ambiționează să-și îmbunătățească abilitățile în speranța că vor transforma relația ocazională într-un angajament pe termen lung. Într-o relație, femeile și bărbații spun că sexul stimulează apropierea emoțională și afecțiunea mutuală, ajutând la consolidarea angajamentului lor.

Fapte mai puțin sentimentale: o femeie poate iniția o partidă de sex pentru a-și păstra soțul satisfăcut (și să epuizeze numărul de spermatozoizi), împiedicând fertilizarea rivalelor. Ambele sexe pot face sex și dintr-o serie de alte motive mai puțin nobile - o aventură pentru a pedepsi un partener sau pentru bani, statut social ori promovare la job.

„Analizând totul, frecvența sexuală nu este neapărat un barometru al unei relații sănătoase“, spune dr. Daniel Conroy-Beam de la UT, Austin. „Imperecherea umană pe termen lung implică mai mult decât sex, iar motivele noastre pentru a face sex nu sunt întotdeauna bune“, spune el. „Uneori, nu facem sex pentru că ne dorim, ci din obligație ori mânați de frica de a nu ne pierde partenerul. Dacă declinul în frecvența sexuală este provocat de un declin al acestor emoții mai negative, este posibil ca acesta să fie chiar un lucru bun pentru starea unei căsnicii.“

Prin urmare, ce anume afectează viața sexuală a oamenilor? Hai să aruncăm o privire asupra faptelor.

▸ Trecutul tău

Să umbli de colo-colo cu genele noastre din epoca Pleistocenă poate fi dificil, mai ales dacă faci asta într-un campus universitar sau într-un club aglomerat din centrul orașului. „Studentul boboc vede mai multe femele atractive într-o singură zi decât au făcut-o strămoșii noștri hominizi într-o întreagă viață“, spune profesorul de psihologie dr. David Buss de la UT, Austin.

Atunci e mai bine să-ți faci de cap în tinerețe și apoi să te stabilești la casa ta? Poate că strategia asta nu e atât de bună. Conform cercetării lui Willoughby, cu cât oamenii au mai mulți parteneri înainte căsătorieli, cu atât scade calitatea sexului, comunicarea și stabilitatea relației în timpul căsniciei. Motive posibile: cu cât ai mai multe relații, cu atât îți este mai ușor să le închei și să pleci; abilități precum comunicarea și compromisul nu se dezvoltă în timp.

Asta poate duce la „efectul comparației“. Dacă ai fost, la un moment dat, „jucător“, „este mai ușor să compari în minte toate aceste experiențe anterioare pe care le-ai avut“, spune el. Acest sentiment de dor pentru activitățile de dinainte poate strica satisfacția sexuală cu partenerul actual.

În plus, noi trăim mult mai mult decât au făcut-o strămoșii noștri. „Chiar și cu 200 de ani în urmă oamenii se căsătoreau când erau tineri, făceau copii timpuriu și mureau înainte de a împlini 40 de ani. În prezent, supraviețuim mai mult decât viața naturală a hormonilor noștri.“

Sigur, nu sunt de neglijat nici sutele de parteneri imaginari din pornografie. Asta poate afecta relațiile conjugale - doar puțin. „Deținem destule studii care sugerează o relație slabă între vizionarea de pornografie și o viață sexuală și relațională satisfăcătoare“, spune Willoughby. „Nu e puternică, dar există.“

Partea negativă: așteptările. „În filmele porno, femeie e dispusă să facă orice dorește partenerul ei și o face cu multă plăcere“, spune Willoughby. „Și după ce el se uită la toate aceste scene, începe să se întrebe: «De ce oare soția mea nu are chef? De ce spune că este prea obosită sau că a avut o zi plină?»“

▸ Copiii

„Ei unt cei mai eficienți nimicitori de libidou din câte cunosc“, spune Alman. Copii au tendința să se cațăre precum maimuțele pe persoanele care îi îngrijesc, cerând un mare efort fizic, încât ultimul lucru pe care îl vrei e să fii solicitat și de partener.

„Atingerea eliberează oxitocină, ceea ce consolidează relația părinte-copil, dar în același timp suprimă temporar secreția de dopamină și libidoul“, spune Fisher. Alăptatul și epuizarea generală reduc și mai mult apetitul sexual. Într-un studiu, Laumann a chestionat femei de 20 și ceva de ani cu privire la dorința lor sexuală. În cazul celor cu copii mai mici de șase ani, 34 de procente au răspuns că nu prezintă interes; în cazul celor cu copii mai mari, numărul a crescut la mai mult de 95 de procente.

Un bărbat se poate gândi că se află ultimul pe lista de afecțiune. „Este simplu ca el să se simtă neapreciat și chiar să aibă resentimente“, spune Alman. Buehler crede că nu este surprinzător faptul că „acele cupluri cu copii sub cinci ani au parte de cele mai puține partide de sex și raportează mai multă insatisfacție sexuală decât orice alt grup“.

„Tendința recentă pentru amânarea sarcinii poate agrava în continuare aceste probleme - părinții de 30-40 de ani nu sunt la fel de energici precum în tinerețe“, spune Buehler.

noastre în focul mistuitor al iubirii, nu am obține niciodată vreo realizare.“

Combină asta cu rețelele sociale și aplicațiile matrimoniale sau Tinder-ul și nu mai pare așa dificil să-ți alegi un partener. Willoughby, profesor-asistent la Școala pentru Viața de Familie din cadrul Universității Brigham Young, spune că tinerii de 20 și ceva de ani suferă de anxietate, fiind îngroziți de ideea unei greșeli. „Există această presiune de a alege persoana perfectă care să-i facă fericiți și împliniți până la sfârșitul vieții.“

▸ Stresul

Dacă ambii parteneri lucrează, găsirea timpului pentru un moment de intimitate poate fi un proces anevoios. Într-o criză de timp, sexul nu poate fi o prioritate, arată un studiu din *Journal of Marriage and Family*. Schimburile diferite, îngrijirea copilului, părinții bătrâni: acești factori de stres pot declanșa un răspuns hormonal în cascadă, care poate afecta libidoul.

Poate că pastilele sunt de vină

Medicamentele pot afecta apetitul din pat. Iată câțiva responsabili:

Antidepresivele
Inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (SSRI), ca Prozacul, cresc concentrația extracelulară a serotoninei, diminuând libidoul.
ÎNCEARCĂ ASTA Cere medicului o nouă doză și treci pe Wellbutrin (bupropion) ori combină-l cu SSRI-ul tău; sau nu lua medicația când vrei să faci sex.

Beta-blocantele
Pastilele pentru tensiune arterială pot diminua fluxul sangvin către penis și pot provoca o stare de sedare care îngreunează excitarea.
ÎNCEARCĂ ASTA
Micșorează valoarea tensiunii prin exerciții, controlarea greutății și schimbări de dietă, dar consultă doctorul înainte de a renunța la medicație.

Statinele
Acestea sunt asociate cu scăderea nivelurilor de testosteron.
ÎNCEARCĂ ASTA Întreabă medicul despre variantele care nu conțin statine, precum Zetia. De asemenea, marijuana, opioidele și medicamentele anticonvulsive afectează dorința sexuală.

Sursa: dr. Irwin Goldstein, directorul departamentului de sexologie al Șifalului Alvarado, San Diego

Ilustrații de MICHAEL BRANDON MYERS

Dar chiar și cuplurile care nu au resentimente unul față de celălalt pot ajunge să aibă o viață fără sex. „Sexul poate implica mult efort", spune Alman. „Femeia se poate gândi că trebuie să se epileze, are nevoie de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm - sunt implicate multe lucruri și, uneori, deznodământul nu merită efortul. Uneori ea se gândește că vibratorul mă poate satisface mult mai rapid», iar el crede că «aș putea să mă uit la un film porno și să fiu satisfăcut la fel de bine»".

Un alt ucigaș de plăcere din dormitor: un procent foarte mare de oameni iau medicație antidepresivă. Studiile arată că aceste pastile pot provoca și înrăutăți multe forme de disfuncție sexuală, de la diminuarea libidoului, incapacitatea de a ajunge la orgasm până la „inhibarea emoțională". Deși aceste medicamente pot stabiliza căderile emoționale, în același timp pot să limiteze orgasmul, excitația sexuală, pasiunea și poate chiar iubirea.

▸ Comparațiile

Dacă ai de gând să lași acest articol pe noptiera soției tale, abține-te. La un moment de respiro: chiar e ceva în neregulă? Dacă sunteți de acord cu frecvența sexuală, fie că e non-stop, moderată, scăzută ori deloc, atunci nu există niciun fel de problemă din punctul de vedere al lui Alman. „Dacă tu și partenera ta sunteți fericiți, doar aceste voturi contează", spune ea.

În cultura noastră, unde sexul este atât de prezent, e ușor să te gândești că suferi de vreo boală patologică sau că ești un ciudat. „În realitate, multe cupluri duc o viață mai fericită, chiar dacă nu există o relație sexuală între ei, decât ar crede majoritatea persoanelor", adaugă Alman.

Chiar și cuplurile active sexual ar trebui să reziste comparației. Când cercetătorii de la Universitatea din Colorado au întrebat mai mult de 15.000 de persoane despre viața lor sexuală, ei au găsit o asociere între frecvența actului sexual și fericire. Dar acea fericire era relativă: dacă persoanele știau că prietenii lor au parte de mai mult sex decât ei, fericirea lor se diminua.

„Multe persoane cred că ceilalți au parte de partide fantastice de sex de cinci ori pe săptămână, în timp ce ei au parte de asta de ziua lor de naștere", spune Alman. „O mare parte din munca mea ca terapeut e să informez cuplurile despre realitate: nu, nu toată lumea are parte de sex mai mult decât tine. Nu, ceilalți bărbați nu au penisul mai mare. Oamenii au abilitatea de a se face singuri să se simtă rău când chiar nu e cazul."

▸ Nepotrivirile

Discordia apare mai des din cauza discrepanței dintre dorințele partenerilor decât din cauza frecvenței. Un partener care se simte deprivat de sex se poate întreba dacă lipsa de interes a partenerei este o dovadă că iubirea a dispărut.

Ambii parteneri ar trebui să fie conștienți de faptul că există perioade de „stat pe uscat". „E foarte normal pentru viața sexuală a unui cuplu să aibă momente culminante și de căderе", ar însemna să nu mai fie «spontani». Și le urez mult noroc în a face asta." Dr. Tamar Krishnamurti de la Universitatea Carnegie Mellon adaugă o atenționare suplimentară acestei recomandări care a devenit o regulă în terapia sexuală. Într-un studiu din 2015, ea și colegii de la Carnegie Mellon au împărțit 128 de bărbați și femei căsătoriți în două grupuri. Unul dintre grupuri a fost rugat să-și dubleze frecvența săptămânală. Dar asta a eșuat în a face mai fericite cuplurile afectate, ci a provocat și un mic declin în nivelul fericirii lor. De asemenea, ei au raportat un declin în apetitul sexual și în senzația de plăcere.

Când sexul devine o temă pentru acasă, își poate pierde rapid din strălucire - cuplurile infertile care sunt obligate să facă sex la cerere, în funcție de ovulație, știu bine asta.

E mai bine să planifici împărtășirea unor experiențe plăcute cu partenera fără să faci din sex un scop. „Dorința noastră de a inițiа sexul propriu-zis scade mai rapid decât capacitatea noastră de a simți plăcere", explică Krishnamurti. „Dacă faci ca timpul petrecut în pat să se focuseze pe momente plăcute, asta poate duce la o creștere firească în frecvența actului sexual."

Alman adaugă: „Sexul nu trebuie întotdeauna să implice un penis și un vagin. Îmbrățișarea, sărutурile, frecarea corpurilor în moduri care să provoace plăcere se pot finaliza cu un orgasm sau cel puțin cu un sentiment plăcut. Toate sunt elemente care definesc sexul." Și nu subestima puterea atingerii afective. Conform unui studiu, cu cât cuplurile se giugiulesc, se sărută pe buze și se îmbrățișează mai mult, cu atât mai ușor sunt capabile să-și rezolve conflictele.

Poate cea mai grea dilemă pentru cupluri e când unul dintre parteneri decide că pasiunea s-a stins. „Una dintre atitudini e că, atunci când ești excitat, ești excitat și atunci când nu ești, nu ești, și nimic nu poate schimba asta", spune Alman. „Cealaltă susține că poți să înveți să-ți iubești din nou partenerul prin focusarea pe calitățile sale ușor de îndrăgit, pe ceea ce te-a atras inițial la el ori pe ce ar putea reînvia iubirea și dorința. Ca terapeut, eu cred că abordarea a doua merită încercată."

În ciuda tuturor cercetărilor deprimante, majoritatea cuplurilor au parte de un anumit tip de sex la o vârstă înaintată. Creierul nostru este optimizat pentru dragoste, nu doar pasiune. „Pe măsură ce îți descoperi sentimentele originale cu privire la ce te-a făcut să te îndrăgostești de partenerа, o parte din monotonie poate dispărea", spune Alman. „Îndrăgostitul - chiar și «plăcutul» - este un sentiment încântător, cu atât mai mult dacă este vorba despre propriul partener de viață."

„Ei bine, există întotdeauna umplutura", glumea Debbie în pat. E un remediu antic pentru disfuncția erectilă practicat de yoghinii tantrici; l-a găsit la un târg de carte. Orice cuplu, susținea cartea, poate să obțină uniunea prin introducerea cu răbdare a unui lângam flasc [penis] într-un yoni [știi tu] lubrifiat artificial. Amândoi glumeam întotdeauna despre umplutură, fără să ne imaginăm că într-o zi se va dovedi utilă.

Poți să-ți iubești din nou partenerul dacă te focusezi pe calitățile care te-au atras inițial la el.

spune Buehler. „Cel mai important e să discutați momentele de căderе. Încercați să înțelegeți amândoi de ce frecvența raporturilor sexuale a scăzut - nașterea unui copil, poate, ori boala unui părinte. Apoi, acceptați asta și luați-vă un angajament să reveniți pe drumul cel bun când trece perioada de tensiune."

Clienții își dau ochii peste cap când aud de una dintre recomandările lui Buehler pentru a reporni flacăra pasiunii: programarea actului sexual. „Clienții nu vor să facă asta pentru că

M
ICON
H

BURT REYNOLDS

Bărbații îl admirau. Femei ciudate îi făceau zilnic propuneri indecente. A câștigat 200 de milioane de dolari, pe care i-a cam făcut praf. Asta da viață!

DE ERIC SPITZNAGEL

Burt Reynolds l-a jucat pe cel mai dat naibii personaj din istoria filmului.

Care personaj? Alege-l pe oricare. Toată lumea și-a găsit un dur preferat în opera cinematografică a lui Reynolds. Poate că-ți place fostul jucător profesionist de fotbal devenit pușcăriaș din *The Longest Yard*. Sau contrabandistul urmărit de cowboy din *Smokey and the Bandit*. Sau regizorul de filme porno din *Boogie Nights*. În șase decenii, Reynolds a apărut în peste 160 de filme și seriale, și fiecare personaj pe care l-a jucat era genul de tip care te-ar putea bate la skandenberg în timp ce-ți seduce iubita.

Dar pentru noi toți, apogeul talentului lui Reynolds rămâne rolul din filmul care l-a făcut faimos: Lewis Medlock din *Deliverance*, încununarea masculinității brute în vestă mulată din neopren, care spune lucruri grozave ca „Nu cred în asigurare. Nu există risc". Deși filmul a fost făcut în 1972, rămâne obsedant și genial și dacă-l vezi azi, iar Reynolds e la fel de convingător cât să-ți dorești alături atunci când excursia în canoe pe râurile Munților Apalași e stricată de țărănoi violatori, cu dantură oribilă.

Nu se mai fac staruri de cinema ca Burt Reynolds. Pur și simplu nu se mai fac. Pentru cea mai mare parte a anilor '70 și cel puțin jumătate din anii '80, el a fost unul dintre cele mai mari staruri de pe planetă. Prezența lui într-un film garanta profituri uriașe la box-office. Ce actor s-a apropiat de această performanță de la el încoace? George Clooney? Tom Cruise? Matt Damon? A reușit vreunul dintre ei să domine un deceniu întreg așa cum a făcut-o Burt Reynolds?

L-am sunat pe Reynolds la casa lui din Malibu, California. Legendarul actor de 80 de ani părea obosit la început, poate chiar puțin trist. Dar, pe măsură ce vorbeam, depănând amintiri din magnifica lui carieră, acel râs unic și inconfundabil marca Reynolds a reapărut. Dacă ai crescut cu filmele lui, știi exact cum sună. Ți-l reamintești imediat. „E încă acolo", ne spune el. „Doar că durează puțin mai mult până iese la iveală."

MEN'S HEALTH: **La mulți ani, cu întârziere! Ai împlinit 80 de ani acum puțin timp, nu?**

BURT REYNOLDS: Nu-mi aminti!

E o bornă importantă. Cum ai sărbătorit cei 80 de ani de viață?

În mare parte, am plâns. Nu, nu, am avut o mulțime de oameni în jurul meu. Ne-am distrat. **Ai condus la un moment dat un Trans Am negru, cu viteză mare, în timp ce erai urmărit de polițiști?**

Nu am mai făcut asta de ani de zile. Te referi la o aniversare mult mai veche.

Ne refeream la trilogia *Bandit*. Ai fost urmărit de polițiști și în viața reală?

Sigur. Cu foarte mult timp în urmă. Am avut și zile proaste. Îmi plăcea să conduc cu viteză mare. Am și scăpat de câteva mașini de poliție. Tatăl meu era șef de poliție, deci trebuia să am grijă. Dacă ar fi aflat, m-ar fi scuturat puțin ca să-mi revin.

Cum altfel a imitat viața ta arta? În autobiografia ta, *But Enough About Me*, menționezi ceva despre niște bătăi.

Da, dar nu le-am inițiat eu niciodată. Întotdeauna a fost vorba de un dobitoc care apărea și încerca să-mi tragă un pumn.

L-ai meritat vreodată?

De obicei. (*Râde.*) Se enervau că vorbeam cu iubitele lor sau observau felul în care acestea mă priveau. Trebuia să fac din mine un exemplu. „Te crezi la fel de tare ca-n filmele tale?" Rahaturi din astea.

În anii '70 aveai o reputație de seducător.

Eram un idiot.

Bine, bine, dar un idiot cu multe admiratoare. Vrem să înțărțăm de la tine.

Nu, nu vrei asta.

Ba chiar vrem! Care era secretul tău? Erai pur și simplu șarmant? Era mustața? Mușchii? Atitudinea?

Știi ce e? E modul în care faci o glumă. Așa poți cuceri o țipă.

Asta e tot ce își doresc?

Așa era pentru mine: fă-le să râdă! Chiar și în tinerețe, când eram genul sportiv, îmi plăcea mai mult să fiu tipul care face glume. ▶

TRECUTUL ZVĂPĂIAT AL LUI BURT

FILME PE CARE LE-A REFUZAT:
Die Hard, Star Wars, Terms of Endearment

NUMĂRUL FILMELOR CU ÎNCASĂRI DE 50 DE MILIOANE DE DOLARI
8

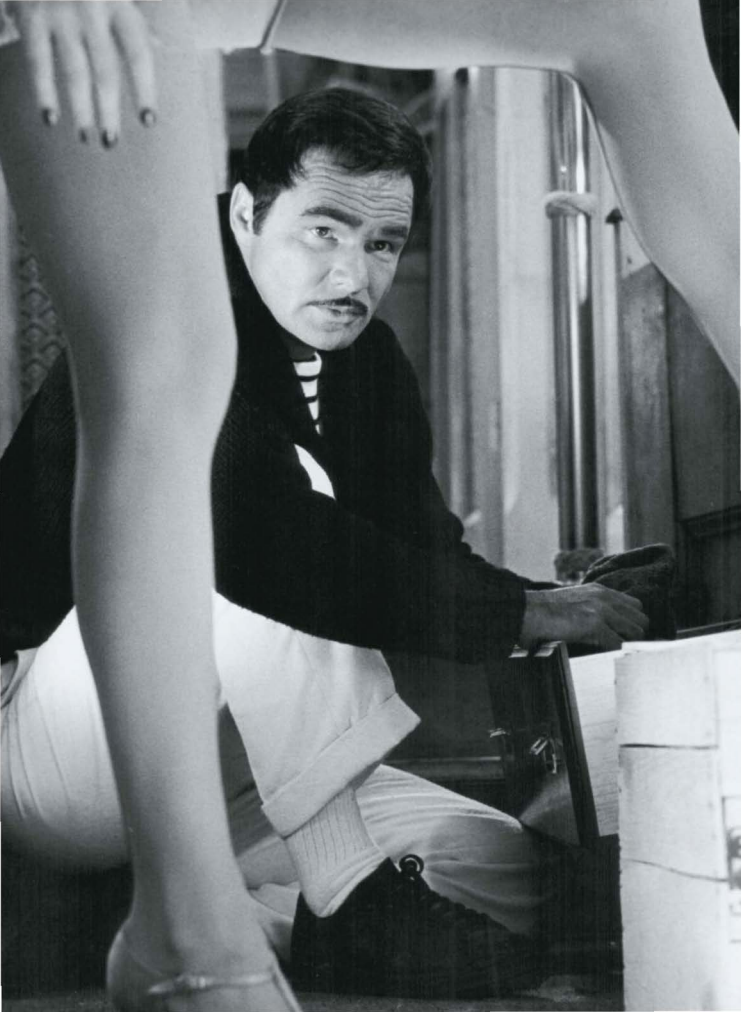
OSCARURI
Zero (o nominalizare)

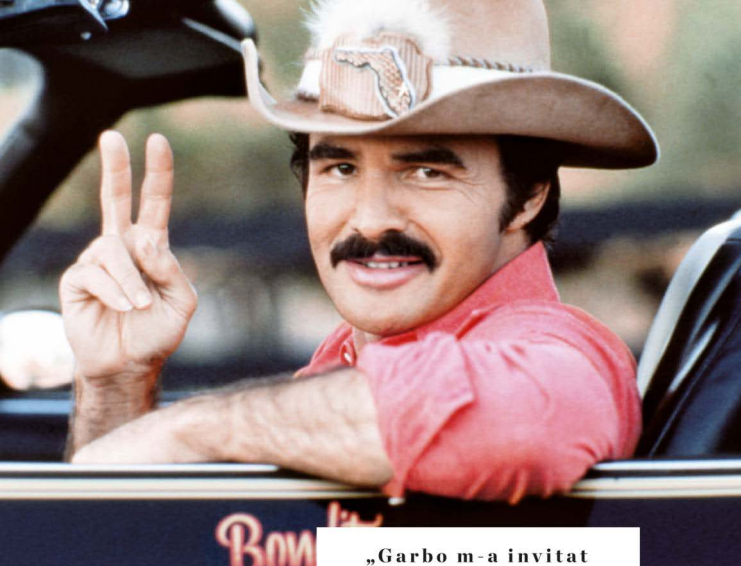
ZMEURA DE AUR
Două

SUMĂ DE BANI DATORATĂ PRODUCĂTORULUI SĂU DE MESE CÂND A FOST DECLARAT FALIMENTAR
121.796 de dolari

CEA MAI MARE EXTRAVAGANȚĂ
„Femeile."

Adaptare de Ileana Buzoianu. | Logo de © Bonjourkiki Galkin/Getty Images





„Garbo m-a invitat la ea după o petrecere și nu m-am dus. Ce idiot!“

Poate asta explică de ce femeile au fost atât de înnebunite după apariția ta nud din 1972 din revista Cosmo. Era sexy, dar și…
Și puțin penibilă.
Tu ai spus-o!
Încă nu-mi vine să cred că am făcut asta.
Dar ai făcut-o cu simțul umorului, nu? Acea piele de urs era…
O, da! Absolut! Am încercat să mă autoironizez. Sunt multe chestii pe care oamenii nu le știu despre acea fotografie. În primul rând, eram destul de cherchelit când am făcut-o. Am luat cu mine vreo două sticle de vodcă - știi tu, curaj în stare lichidă -, dar am ajuns să le beau doar ca să mă încălzesc. Era foarte frig în studio.
Și temperatura a avut un efect nedorit asupra bărbăției tale?
Dacă mi s-a micșorat „bijuteria“? Ei bine, n-am acoperit-o cu mâna pentru că eram timid. Frigul nu face bine acelei zone. Nu eram prea bucuros, dacă înțelegi ce vreau să spun.
Dar femeile au fost înnebunite după poza aia. Ai devenit un sex-simbol peste noapte.
A fost puțin prea mult. Nu puteam ieși din casă fără să fiu fluierat. Veneau direct la mine și îmi spuneau cele mai vulgare chestii. Poate sunt demodat, dar îmi place ca femeia să aștepte ca bărbatul să facă primul pas. Să fie un joc de du-te-vino al seducției. Ce se întâmpla atunci era ridicol. A fost chiar o femeie din Noua Scoție care mi-a trimis părul ei pubian.
Cum? Într-un plic?
Și se întâmpla tot timpul.
Tu zici că ești demodat – nouă ni se pare că erai rezonabil.
Nu-i așa?
Îți doreai o relație care să înceapă simplu: „Pot să-ți ofer ceva de băut?“ și nu „Te rog, nu-mi mai trimite părul tău pubian!“
Era tot ce voiam.
Am dat peste o carte nemaipomenită pe care ai publicat-o la începutul anilor '70, *Hot Line*. Practic, e o colecție de scrisori primite de la femei.
Ah, da!
Îți amintești?
Nu îmi amintesc scrisorile cu exactitate, dar știu că erau destul de indecente.
O admiratoare, Connie din Lincoln, Nebraska, îți numește mustața „o măturică autentică pentru uter“.
Poftim? Nu știu ce înseamnă asta.
Nici ea nu cred că știe.
Fetele astea nu înțeleg cele mai simple elemente de anatomie umană. O mustață nu poate... n-are cum să meargă.
N-ai cum să ajungi cu mustața tocmai acolo.
Apreciam scrisorile, mai ales pe cele sincere. Dar unele dintre ele erau de-a dreptul înspăimântătoare.
Ai numit-o pe Sally Field, partenera ta din filmele *Smokey*, iubirea vieții tale. Dar nu cumva ajungem să idealizăm trecutul prea mult?
Desigur. Dar în cazul ei este adevărul absolut.
Ești sigur? Toată lumea are câte un fost pe care și-l amintește în culori vesele. Dar poate că v-ați fi despărțit urându-vă.

Gabriel Theik/iStock

Nu. Am jucat „piesa" asta de multe ori în capul meu. Sally a fost aleasa. Numai că nu ne-am sincronizat. A fost o perioadă în care ea își dorea să rămânem împreună și a fost o altă perioadă în care eu îmi doream să rămânem împreună. Dar n-am simțit asta niciodată în același timp.

Poate dacă nu te însurai niciodată cu Loni Anderson, ea ar fi devenit iubirea vieții tale.

Nu. (Râde.) Clar, nu!

A fost chiar atât de rea?

Oho, cea mai rea.

Retrospectiv, au fost semne de avertizare pe care să le fi ratat? Ceva care să-ți fi spus că faci o greșeală cu Loni?

Îmi aduc aminte când ne-am căsătorit. Cununia a avut loc la o capelă pe care o construisem special pentru nunta noastră. Pășeam spre altar și Perry Como era alături de mine.

Perry Como? Cântărețul?

Da. Am întors privirea spre mama care clătina din cap în semn dezaprobator: „Nu!" N-am băgat-o în seamă, dar mama avea întotdeauna dreptate.

Poate credea că te însori cu Perry Como.

(Râde.) Nu m-am gândit o clipă la asta.

Și care ar fi un regret și mai mare pentru tine: că ai refuzat să te culci cu Greta Garbo sau să-i joci pe Han Solo în *Star Wars*?

(Râde ceva vreme.)

Știm, e o întrebare grea.

Nici măcar nu știu cum să răspund. Le regret pe amândouă. În mod special, faptul că am refuzat-o pe Greta. O, Doamne, încă o văd. Când se întâmpla? În o mie nouă sute...

1957.

Exact! Cred că aveam vreo 20 de ani, iar ea vreo 50. Eram la o petrecere în New York. Greta purta o rochie de mătase galbenă, fără sutien. Nu văzusem nicio femeie fără sutien. Nu voi uita niciodată acei sâni.

Avea sâni frumoși?

Sâni nemaipomeniți! Mă holbam la ei, iar ea mi-a spus: „Ochii mei sunt puțin mai sus". *(Râde.)* I-am răspuns: „Da, doamnă!" M-a invitat la ea după petrecere și nu m-am dus. Eram un idiot! Ce-o fi fost în capul meu?

Și despre Han Solo? George Lucas era hotărât să te ia pe tine pentru rol. L-ai fi jucat diferit față de Harrison Ford?

Păi, Harrison a făcut o treabă grozavă. Dar cred că eu aș fi făcut-o cu mai mult umor. *Star Wars* ar fi avut mult mai multe glume.

Și te-ai fi asigurat că-l aleg pe Dom DeLuise în rolul lui Chewbacca?

(Râde.) Da, clar! Nu l-aș fi făcut fără el.

Ai lucrat la șase pelicule cu Dom. Asta pentru că vă distrați foarte bine împreună?

A fost cea mai frumoasă perioadă a vieții mele. Nimeni nu mă făcea să râd ca el. Faza era că pericolele fizice îl speriau de moarte. Obișnuiam să-l pun în situații în care se speria atât de tare, iar eu îi spuneam: „Nu fi papă lapte" și el începea să plângă. *(Râde.)* Pur și simplu, nu mai puteam. Mă făcea să râd atât de tare încât trebuia să ies din platou. Veneau după mine și le spuneam: „Nu, mai am nevoie de timp. Nu mă pot întoarce", cu lacrimi în ochi.

E mai bine să fi jucat într-un film care va fi considerat un clasic și peste o sută de ani sau într-unul în care să fi făcut pe tine de râs în fiecare zi?

De obicei, sunt același. Filmele la care am râs cel mai mult pe platouri sunt și cele la care lumea încă se mai uită. Doamne, îmi aduc aminte de *The Longest Yard*! Am râs pe nerăsuflate la producția asta. (Fostul fotbalist profesionist) Ray Nitschke tot încerca să mă omoare. Mă lovea atât de tare și nici măcar nu aveam nenorocita aia de minge. Îi tot spuneam: „Ce Doamne iartă-mă, Ray! E doar un film!"

Nu prea s-a răs pe platourile de filmare de la *Deliverance*, așa-i?

Nu, ăla a fost diferit. Era o atmosferă mohorâtă și gravă. Ridicam orice greutate era în calea mea între scene pentru a mă asigura că mușchii erau bine definiți.

Aproape că ai murit în acel film, nu? Într-o canoe, trecând printr-o cascadă.

Exact. A fost o tâmpenie să fac asta. Extraordinar, dar tâmpit. Vreo doi cascadori au venit la mine înainte de scena asta și mi-au spus: „N-o face! O să te lovești". Dar n-am ascultat. Eram prea încrezător în mine. Eram în cea mai bună formă a vieții mele. M-am gândit: „Ce se poate întâmpla atât de rău?"

Te puteai îneca cu un dobitoc.

Chiar ca un dobitoc! În schimb, mi-am fracturat noada de o stâncă. În cădere, am fost prins între-un vârtej de apă. Nu puteam ieși, așa că m-am lăsat dus de forța lui la fund. Apoi m-a proiectat la suprafață ca pe o torpilă, iar forța apei mi-a rupt toate hainele de pe mine.

Tot?

Tot. Pantalonii, cămașa, cizmele. Am pierdut tot. Echipa de filmare a văzut un tip de 30 de ani căzând într-o cascadă, iar când am reapărut, la vreo doi kilometri mai încolo, eram un bătrân gol-pușcă, tremurând, împiedicându-mă la ieșirea din apă. E o minune că stau de vorbă cu tine acum.

Ar trebui să vorbim despre părul tău.

(Râde.) Trebuie?

Nu sunt mulți actorii care recunosc că au început să chelească. Dar tu nu ai niciodată o problemă cu asta.

Întotdeauna există ceva. Înțelegi ce zic?

Că toți vrem ceva de ascuns?

Nimeni nu este perfect. Cu toții ne prefacem că suntem, dar nu-i așa. Îmi lipsesc o groază de chestii. Nu sunt atât de înalt pe cât crede lumea.

Cine? Femeile? Regizorii?

Toți. Toți și-ar fi dorit mai mult. Nu sunt atât de puternic cât au crezut ceilalți că voi fi. Sau atât de amuzant. Niciodată nu ai toate calitățile pe care și le doresc cei din jurul tău. Secretul vieții este să ți se rupă de ce-și doresc ei. Să știi că faci tot ce poți mai bine și să fii mulțumit cu asta. ■

Cinci scrisori de dragoste care n-au ajuns la tine, dar pe care Reynolds le-a primit.

1

„Am poze cu tine în tot dormitorul. Seara, când mă duc la culcare, las lumina aprinsă pentru a le putea privi. Apoi, mă excit atât de tare, încât îmi fac niște chestii care mă dezgustă."

2

„În plic este o poză cu fiica noastră de 34 de ani, iar doctorul ei spune că este încă «fată mare», dacă înțelegi ce vreau să spun."

3

„Burt, lucrul pe care mi-l doresc cel mai mult e să fac sex cu tine până la epuizare. Ce zici?"

4

„M-am uitat de atâtea ori la posterul cu tine, încât am dat nume fiecărui fir de păr de pe pieptul tău. Dacă îți plimbi trupul divin prin San Jose vreodată, putem să le dăm nume și celor ascunse."

5

„Auzi acel mieunat de împerechere? Ghici de unde vine! De la pisicuța dintre picioarele mele. Miorlăie după tine încontinuu: «Burt, am nevoie de tine!»"

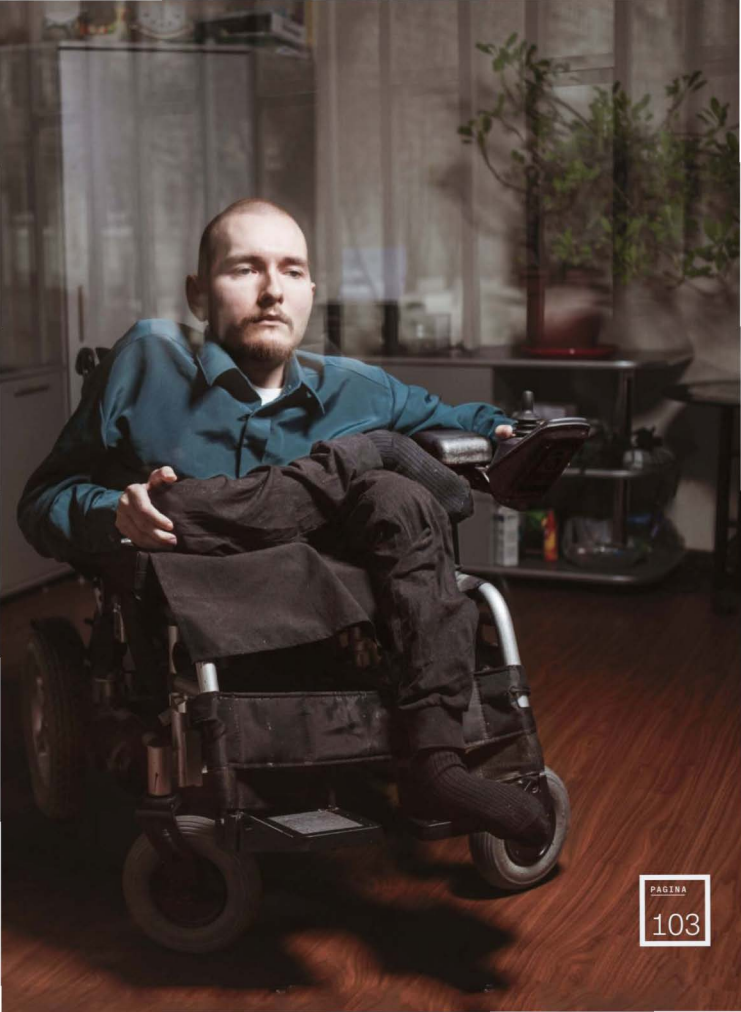
Sursa: Hot Line: The Letters I Get... and Write! de Burt Reynolds

Cel mai optimist om din lume

Creierul lui Valery Spiridonov funcționează impecabil, însă restul corpului său e pe moarte. Ce bine ar fi să-i poată transplanta cineva capul într-un corp nou, sănătos. Din câte se pare, el știe pe cineva care îl poate ajuta.

De Oliver Broudy
Fotografii de Konstantin Salomatin

Adaptare de Oana Popa



E

E UN TIP SURPRINZĂTOR DE CONSERVATOR PENTRU CINEVA CARE, RECENT, s-a oferit voluntar să îi fie tăiat capul. Are ochi de un albastru-deschis, moșteniți de la tatăl său, un chip cu trăsături frumoase și o barbă spălcuită, ca un prinț slav dintr-un tablou vechi. Și, exact ca un prinț, are prezență și aplomb. Fricile sale, sau alte sentimente puternice, sunt înăbușite în interior.

Forța fizică îi lipsește cu desăvârșire. Mâinile sale sunt scheletice. E una dintre consecințele bolii care i-a măcinat toți mușchii din corp, până când n-a mai rămas decât piele și os. Un braț scheletic iese din hainele largi. Fără mușchi, corpul uman se prăbușește ca o ruină. Șira spinării se curbează la exterior, coborându-i capul, așa că ceea ce crezi că e un braț încrucișat e, de fapt, un picior. Zâmbește răbdător, lăsând să se vadă o dantură rusească. Are 31 de ani. Probabil că ar fi trebuit să moară acum 10 ani. Motivul pentru care este încă în viață e un mister.

„Te deranjează dacă fumez?", întreabă el, înfigându-și între buze o țigară Richmond Cherry Gold.

Rușii știa! Toată lumea de aici fumează pe rupte. Îl iau la rost, e un obicei prost, face rău la plămâni. Îmi răspunde ridicând din umeri, folosindu-se doar de sprâncene. „Lasă că primesc alții noi, oricum."

VALERY SPIRIDONOV E INGINER SOFTWARE ȘI TRĂIEȘTE ÎN ORAȘUL VLADIMIR, DIN RUSIA. De la gât în sus e complet normal. Însă Valery suferă de boala Werdnig-Hoffmann, o boală degenerativă rară, care duce la atrofia tuturor mușchilor de la gât în jos. Prognoza e sumbră. Știe că va muri. Bine, cu toții murim, dar blestemul lui Valery este că știe exact cum va muri. Pe măsură ce boala avansează, va veni momentul în care diafragma sa nu va mai funcționa. Apoi, când va contracta o infecție (cum se întâmplă deseori în spitale), Valery nu va fi în stare să tușească și se va îneca.

Nu-i nicium mister, lichidul se adună în plămâni, corpul slăbit convulsionează lent, iar creierul, privat de oxigen, încetează să mai funcționeze.

Te obișnuiești cu soarta. Adopți o mină stoică și te aștepți la ce e mai rău. Dar e greu. O parte din tine nu se poate abține să spere în continuare.

Aici își face intrarea în poveste medicul Sergio Canavero. Acum câțiva ani, neurochirurgul italian a venit cu ideea de a transplanta capul unui pacient într-un corp nou. Valery a văzut știrile și i-a trimis lui Canavero un e-mail: *Mă înscriu voluntar.* La scurt timp după anunțul inițial, dr. Canavero a dezvăluit că Valery va fi primul beneficiar al operației, programată să aibă loc anul viitor.

Să fie clar: e foarte probabil ca intervenția să nu reușească și Valery să moară pe masa de operație. Nici dr. Canavero nu contestă că intervenția presupune provocări enorme, din punct de vedere tehnic. Managementul reacției autoimune. Restabilirea rapidă a circulației sanguine, pentru a preveni moartea cerebrală. Și adevărata magie: conectarea măduvei spinării.

Există speranță. Transplantul de cap a fost făcut cu oarecare succes pe maimuțe și câini.

Există și o rază de speranță. În primul rând, intervenția a fost efectuată cu oarecare succes pe animale. În Cleveland, nu în vreo clinică de la capătul pământului. În anii 1970, cercetătorii de la Case Western Reserve University, conducși de neurochirurgul Robert White, doctor în științe medicale, au reușit să atașeze cu succes capul unei maimuțe rhesus la corpul unei alte maimuțe. Inițial, animalul a supraviețuit intervenției care a durat 18 ore, și chiar a încercat să muște un asistent, însă a decedat nouă zile mai târziu. Dr. White spera să poată efectua intervenția la subiecți umani, și chiar a exersat pe cadavre, în anii 1990.

De atunci, domeniul transplantologiei a înregistrat progrese extraordinare, printre care și trei premiere de succes: un transplant de mână, în 1998, și apoi un dublu transplant de mână și un transplant de față, în 2011. Totuși, majoritatea oamenilor de știință consideră că transplantul de cap este un demers prea îndrăznet. Care poate fi justificarea etică pentru folosirea corpului unui donator pentru a salva o singură viață umană, când acel corp ar putea salva opt vieți? Și ce se soi nou, exotic, de nebunie îl așteaptă pe omul care se va trezi în corpul altcuiva?

Lumea medicală este în mare parte sceptică la propunerea doctorului Canavero:

„E o nebunie. Nici cel mai priceput chirurg nu va fi în stare să lege creierul de măduva spinării în mod funcțional", spune Binhai Zheng, cercetător în regenerare neuronală la Universitatea San Diego.

„E pură fantezie", spune Jerry Silver, neurolog la Case Western Reserve. „Fuziunea spinală nu a mai fost realizată până acum. Canavero trebuie să-și testeze procedura pe animale mai întâi."

„Cel mai probabil rezultat va fi un beneficiar dement, invalid sau decedat", spune Arthur Caplan, director de bioetică la Universitatea New York. „Să atașezi un creier nou la un sistem nervos preexistent va avea drept rezultat o persoană cu psihoză severă sau un muribund."

Toate ideile noi par nebunești la început, nu-i așa? Apoi, urmează adaptarea, atât de cunoscută lui Valery. Societatea s-a adaptat, până la urmă, la consumul de marijuana în scop medical, la transplantul de inimă, la fertilizarea in vitro. Medicul Christiaan Barnard a fost, la rândul său, aspru criticat când a efectuat primul transplant de inimă, în 1967. Obiecții similare fuseseră ridicate și la prima operație pe cord deschis, cu 15 ani mai devreme.

Lui Canavero îi place să-i citeze pe fiații Wright, pionieri ai aviației. „Când au efectuat primul zbor, nu i-a crezut nimeni", spune el. Într-adevăr, când aceștia au oferit tehnologia lor revoluționară

Fotografie de KONSTANTIN SALOMATIN/Getty Images

guvernului american, nimeni nu i-a luat în serios.

Mai târziu, ne-am obișnuit cu această inovație și, până la moartea lui Orville Wright, în 1948, Chuck Yeager depășise deja bariera sunetului.

„Istoria ne demonstrează că știința face totul posibil", susține dr. Canavero.

Nu e singurul cu această convingere. „Să ai o viziune și să nu-ți fie teamă să o explici e un aspect crucial", spune Peter Wilderotter, președintele Fundației Christopher & Dana Reeve. Când Christopher Reeve a început să vorbească despre un „leac" pentru paralizie, cercetătorii i-au interzis să folosească acest termen. Bineînțeles, Reeve nu i-a ascultat. În schimb, a înființat Fundația Reeve. Existența sa e dovada faptului că lumea medicală e prea rigidă când e vorba de a-și asuma riscuri.

Să fim sinceri: majoritatea oamenilor se tem de riscuri. Ne place să ne imaginăm aventurieri, însă specia umană a ajuns până aici evitând lucrurile care ne pun viața în pericol. E mai bine să te stingi încetul cu încetul decât să ai o moarte prematură, nu-i așa?

Valery Spiridonov respinge această noțiune. Povestea lui demonstrează că speranța într-o viață mai bună e mai presus de orice. Câteodată, în viață, trebuie să accepți șansele care ți se oferă, chiar dacă sunt nebunești. Chiar dacă totul se va duce de râpă, măcar ai dat dovadă de curaj. Și, pentru un moment, ți-ai oferit speranță.

▲ **Valery urmărește conferința din 2015 a doctorului Canavero despre intervenție.**

PEREȚII SUNT GOI ÎN CAMERA UNDE VALERY ÎȘI PETRECE MARE PARTE DIN VIAȚĂ, ÎNTR-UN oraș aflat la trei ore distanță de Moscova. Două monitoare stau așezate pe un birou gri, unde Valery lucrează ca dezvoltator de software educațional pentru copii. Doar câteva obiecte de amuzament sunt permise – o figurină din ceramică, reprezentând un lup în haine de oaie (un cadou romantic de la o tânără); o minge de fotbal negru cu galben (primită cadou de la o fetiță, în schimbul promisiunii că, într-o zi, va juca fotbal cu ea). O ușă de sticlă duce spre balconul de la etajul întâi, decorat cu gălbenele de la mama sa, care dă spre alte blocuri de apartamente din epoca lui Brejnev.

„Mă trezesc în jur de 8.30 dimineața", spune Valery, descriind o zi obișnuită. Un vecin îl ajută să treacă din pat în scaunul cu rotile. După micul dejun, se apucă de lucru.

În jur de ora opt seara, începe să-l doară spatele, așa că se mută în pat și mai lucrează de acolo, o vreme. Apoi, se mai uită puțin la televizor și adoarme înainte de miezul nopții.

„Vreau să fiu un om normal. Cred că o viață normală mi-ar aduce fericirea."

Nu e o viață tocmai rea, din felul în care o descrie. Are un cămin confortabil și mulți prieteni. În ultimii cinci ani, Valery s-a implicat în politică, susținând drepturile persoanelor cu handicap și oferind consiliere tehnologică guvernatorului regiunii. Recent, s-a întâlnit cu președintele Putin, pentru a susține deschiderea și colaborarea între cercetătorii din domeniul medical.

Boala sa este deprimantă, e adevărat. Însă, spune Valery într-o engleză stâlcită: „Mă descurc în continuare destul de bine cu tastatura și cu mouse-ul. Cred că voi fi în stare să funcționez, în felul acesta, timp de încă cinci ani sau mai mult."

Cu tunsoarea asta, Valery are aerul unui cîlcător care a renunțat de multă vreme la ceea ce nu poate avea. Poate s-a resemnat. Până la urmă, cu toate progresele tehnologiei moderne, viața persoanelor cu dizabilități s-a îmbunătățit considerabil. Niciodată până acum, în istoria omenirii, nu am putut face atât de multe, mișcându-ne atât de puțin. Nu e bine pentru sănătatea unei persoane obișnuite, însă, pentru Valery, e nemaipomenit.

El zâmbește și își mai aprinde o țigară - singurul său viciu -, scuturând scrumul într-o ceașcă mică, argintie. „Pot să fac o grămadă de lucruri interesante, în ciuda condiției mele", spune el. „Pot să călătoresc, să mă urc într-un avion și să ajung oriunde. Pot să am o slujbă, pot să am prieteni... Nu am nevoie de prea multe. Vreme frumoasă și un prieten bun lângă mine, e tot ce-mi trebuie."

Toate bune și frumoase, dar dacă lucrurile stau așa, de ce e dispus să riște totul?

„Vreau să fiu un om normal", mărturisește Valery. „Să am o viață normală, să-mi întemeiez o familie. Cred că o viață normală mi-ar aduce fericirea."

Are dreptate. El are o imagine mai clară a fericirii decât majoritatea oamenilor, care tind să uite ce îi face cu adevărat fericiți. Fericirea stă în micile detalii, desigur, dar lista lor pare fără sfârșit. Să te poți ridica în picioare și să strângi mâna persoanei cu care faci cunoștință. Să prinzi un frisbee. Să te poți juca, pe podea, cu un copil. Să poți schimba becul din tavan. Să derapezi cu mașina în parcarea înghețată. Să fii observat la recepția oricărui hotel. O listă care nu se mai termină, viața lui Valery fiind redusă la un nivel minim, care nu-i mai aduce satisfacție.

Existența noastră fizică are în ea ceva profund și, când aceasta lipsește, viața pare mai puțin reală. O existență exclusiv digitală nu îți poate oferi satisfacție, și oricine a stat o zi întreagă cu ochii într-un ecran își poate da seama de asta. După o asemenea zi, în tine se trezesc dorințe primordiale. Dorința de a evada, de a alerga, de a simți pământul sub picioare, de a-ți mișca brațele și a-ți simți plămânii umplându-se cu aer. Da, pentru asta ai nevoie de un corp funcțional. Acesta este, în continuare, cel mai bun mijloc prin care îți poți exprima neliniștea spirituală.

Valery se apleacă în față, să ia o înghițitură de cafea, cu ajutorul unui pai. „Ar fi ridicol să spun că vreau să pedalez pe o bicicletă", recunoaște el. „Dar chiar îmi doresc asta."

Din nou, sunt surprins de indiferența calculată, neașteptată pentru cineva care tocmai s-a oferit voluntar pentru decapitare. Sunt momente în care care că bravează. „Voi savura cafeaua preferată, voi fuma ultima țigară, și mă voi duce."

De fapt, nu e vorba de bravadă. E ca și cum emoțiile sale au fost îngrădite într-un spectru îngust și nimic din afara acestuia nu este permis. De exemplu, când este întrebat dacă se simte vreodată speriat sau deprimat.

„Când intervine depresia, nu mai e timp pentru nimic altceva", observă el. „E mai eficient să te concentrezi, să cauți soluții ale problemei."

Un răspuns foarte pragmatic. Totuși, pare prea cuminte pentru cineva care îndrăznește să viseze că va supraviețui unei operații cu șanse de succes atât de mici. Cum pot coexista, în aceeași persoană, o latură pragmatică și una visătoare? Cum le poți ține pe amândouă în frâu când se apropie ziua în care îți va fi retezat capul?

Cum obții un corp nou

Neurochirurgul italian Sergio Canavero a explicat procedura colegilor săi, la o conferință ce a avut loc în Annapolis, Maryland, anul trecut. Alături de el, pe scenă, s-a aflat și pacientul său, Valery Spiridonov. Iată pașii procedurii.

1/ Găsirea unui donator
E nevoie de corpul unui donator viu, aflat în moarte cerebrală, compatibil cu genul, înălțimea, constituția și profilul imunologic al pacientului. Cel mai probabil, corpul va proveni din China sau Vietnam, unde legislația privind transplantul nu este așa de severă.

2/ Pregătirea pacientului și a donatorului
Corpul donatorului e așezat în poziția pentru efectuarea intervențiilor neurochirurgicale. Pacientul e pregătit folosind hipnoza clinică, sedat și intubat. Se atașează senzori ECG și EEG și indicatorii de temperatură. Capetele se fixează pe poziție cu ajutorul unui suport cu trei tije. Înșurubate în craniu.

3/ „Suspendarea" vieții
Se deschid mai multe artere, iar sângele pacientului este direcționat într-un aparat extern de răcire. Durează aproximativ 50 de minute până se instalează hipotermia. Aceasta îi garantează chirurgului o fereastră de timp de o oră. În care să opereze fără risc de afectare cerebrală.

A

ADEVĂRUL ESTE CĂ, DE CÂND SE ȘTIE, VALERY A tot pierdut câte puțin din el. Totul a început în copilărie, când și-a dat seama că nu se mai poate muta de pe canapea pe podea. La vârsta de 13 ani, deja nu se mai putea șterge singur la fund. Acum câteva săptămâni, și-a dat seama că nu mai poate să-și ridice telefonul, un iPhone 6 Plus.

Unele pierderi au fost mai grele decât altele. Ca la 14 ani, când și-a dat seama că nu mai poate ține undița în mână. Până atunci, tatăl său îl lua cu el la pescuit, în fiecare săptămână. Tatăl lui Valery era colonel în armata rusă și își petrecea timpul în buncăre subterane pentru rachete, așteptând Armageddon-ul. Pescuitul îl ajuta să uite.

Valery avea 15 ani când tatăl său a murit într-un accident de mașină - cea mai grea pierdere dintre toate. Ascultând această înșiruire de momente nefericite, începi să înțeleg de unde vine pragmatismul. De fiecare dată când pierdea câte o particică din sine, spiritul său pragmatic îl ajuta să meargă mai departe.

Cu toate acestea, latura lui visătoare e și ea adânc înrădăcinată în personalitatea sa. Tatăl său era un cititor avid. Când avea opt ani, Valery a găsit colecția tatălui său de romane de Jules Verne. Apoi, în adolescență, a devenit pasionat de jocul video Crysis, lăsându-se captivat de atmosfera creată de acesta. Visătorul din el a profitat de aceste lumi imaginare, unde corpul său din viața reală nu mai era un impediment.

Visătorul din el a descoperit și experimentele lui White pe maimuțe, precum și realizările neurochirurgului rus Vladimir Demikhov, doctor în medicină, care a făcut cercetări similare pe câini. „Auzisem de ideea unei astfel de intervenții chirurgicale, cu mult înainte de Canavero", spune Valery.

Dar totul era doar o fantezie. După moartea tatălui său, perspectiva părea și mai îndepărtată. Din nou, s-a adaptat. Spiritul său pragmatic a preluat conducerea. Pentru a-și suplimenta venitul, Valery a început să scrie, contracost, lucrări pentru colegii săi studenți. Când școala i-a oferit un computer vechi, a început să învețe singur limbaje de programare, apoi grafică computerizată și efecte speciale. A găsit o casetă video piratată cu filmul *Star Wars*, pe care estimează că l-a văzut de peste 200 de ori.

Aici, visătorul și pragmaticul din el s-au aliat. Pentru că nu putea trăi într-o lume virtuală, SF, în care obiectele pot fi mânuite doar cu puterea minții, a învățat să deprindă tehnicile de producție prin care această lume poate părea reală.

Așa că, atunci când a apărut dr. Canavero, Valery a avut o revelație. „M-am gândit că acum este timpul să fac o încercare", spune el.

Din nou, mă minunez de nonșalanța cu care vorbește despre asta și mă întreb dacă este izvorâtă din disperare. Cu cât neagă mai mult această disperare, cu atât sunt mai convins de existența ei. Însă, în orele cât am stat de vorbă, Valery a lăsat garda jos doar o singură dată.

E o poveste din copilărie, de când mergea la pescuit cu tatăl său. Cei doi s-au îndepărtat de drumul principal. La întoarcere, a început să plouă. Pe măsură ce se întuneca, drumul devenea și mai impracticabil. Vechiul Moskvitch s-a afundat în noroi și în-a mai putut fi urnit.

De pe locul din față, Valery privea cum tatăl său iese afară în ploaie și încearcă să împingă mașina. Fără niciun rezultat, pentru că noroiul era prea vâscos. Iar Valery nu putea fi de niciun ajutor. Singura lor șansă era să fie ajutați de vreun fermier din zonă. Valery e încă bântuit de imaginea tatălui său, îndepărtându-se în întuneric, ca o prevestire a morții sale, opt ani mai târziu.

Un tractor le-a venit în ajutor, în mai puțin de jumătate de oră. În mintea de copil a lui Valery, timpul s-a scurs greu. Singur în întuneric, incapabil să deschidă portiera, Valery a conștientizat cât de neajutorat este. Era ca și cum s-ar fi scufundat, într-un butoi, la fundul oceanului.

Pe măsură ce povestește, îmi dau seama că mai am o singură întrebare pentru Valery: de ce merită să riște, lăsând totul în mâinile sorții. El scoate din buzunar o nouă țigară, pe care și-o aprinde. Îl cert, pentru că așa se face. Dar el chicotește, spunând: „Fără limite, amice. Doar așa poți trăi."

4/ Secționarea
Se îndepărtează capul donatorului și cel al pacientului. După ce se secționează atent venele, arterele, mușchii, traheea și esofagul, se taie coloana vertebrală pentru a ajunge la măduva spinării. Apoi, folosind un microscop și un nano-bisturiu, se retează ambele măduve spinale.

5/ Atașarea capului
Capul pacientului, prins în suportul cu trei tije, este transferat la noul corp. Se conectează venele și arterele, se reinstaurează circulația sanguină pentru a readuce corpul la temperatura normală.

6/ Fuziunea spinală
Cele două capete ale măduvei spinării sunt cusute laolaltă la microscop. Se atașează un stimulator electric pentru a contribui la regenerarea spinală. Apoi, se reconectează toate celelalte terminații nervoase secționate, venele, arterele, traheea, esofagul și mușchii. Se coase pacientul.

7/ Așteptare și speranță
Pacientul se ține sedat, două până la patru săptămâni, pentru a se evita mișcarea gâtului. Membrele sunt electro-stimulate, pentru a preveni atrofierea mușchilor. Se tratează medicamentos reacția de respingere a grefei. Dacă totul merge bine, pacientul va fi gata să înceapă recuperarea fizică. –O.B.

ILUSTRAȚII DE T.M. DETWILER

INSIDER EVENTS & PROMO

EVIAN • LIPTON • HTC • MARINA YACHTING

DESIGN SIMPLIFICAT

evian are un nou design, sticla venind într-o prezentare lipsită de etichetă. Logoul frontal este redus acum, într-o manieră simplificată și elegantă. O panoramă montană glorifică coltul Alpilor Francezi – regiune protejată de comunitățile agricole pentru a asigura puritatea apei evian. Forma simplificată a sticlei și crestele munților reliefate rezonează cu simplitatea și originile superioare ale apei.

facebook.com/Evian

RĂCOREȘTE-TE CU UN CEAI VERDE

Lipton Ice Tea lansează campania educațională „Ai verde la ceai", împreună cu un nou sortiment de Ice Tea pe bază de ceai verde – Lipton Green Ice Tea Mint Lime. Prin noua campanie, Lipton își propune să evidențieze faptul că într-o sticlă de Ice Tea găsim trei ingrediente esențiale: ceai, apă și fructe. În plus, campania Lipton prezintă beneficiile consumului de ceai și invită consumatorii să descopere Ice Tea-ul.

liptonicetea.com/ro

IMAGINE DE TOP

HTC a lansat în România cel mai nou vârf de gamă, HTC 10. Inspirat de feedbackul utilizatorilor, ca parte integrată a procesului de dezvoltare, cu atenția obsesivă pentru detalii, noul HTC 10 oferă tot ceea ce utilizatorul și-ar putea dori de la un dispozitiv vârf de gamă. HTC 10 poate fi comandat începând cu jumătatea lunii mai prin partenerii locali și va ajunge în magazine în două variante de culoare: Carbon Grey și Glacier Silver.

htc.com

FĂ-ȚI BAGAJELE CU STIL

Magazinul Marina Yachting din Mall Promenada a găzduit pe 18 aprilie bagajele de călătorie ale tenismenului Horia Tecău, ale Dianei Enciu și ale Alinei Tănasă, în cadrul evenimentului de lansare a colecției primăvară-vară 2016. Țintele Marina Yachting au fost prezentate într-o atmosferă de vacanță, noua colecție purtând cu ea entuziasmul călătoriilor din sezonul cald.

marinayachting.it/en

Antrenamentele

„Poți să mai arzi câteva sute de calorii doar stând lungit pe canapea după antrenament."

Jan Marvan, inițiatorul antrenamentului GUN-eX

P. 110

Atinge-ți degetele de la picioare

Fă această mișcare zilnic și îți vei îmbunătăți mobilitatea

P. 111

O musculatură flexibilă este o musculatură puternică

Patru exerciții în 10 minute. Atât îți trebuie ca să-ți faci mușchii mult doriți

P. 112

Arată beton pe plajă

Sculptează-ți trupul cu GUN-eX, antrenamentul cu funii al lui Jan Marvan

FOTOGRAFIE DE MANOLE SAVA

În fiecare zi

Atinge degetele de la picioare!

INSTRUCȚIUNI: Mai întâi adoptă o poziție de flotare, cu mâinile ușor ridicate **(A)**, spune Doug Kechijian, doctor în terapie fizică. Acum apropie picioarele de mâini cât mai mult posibil, ținându-ți picioarele drepte și arcuindu-ți cât mai mult jumătatea superioară cu fiecare pas în față pe care-l faci. Oprește-te în punctul în care începi să ți se îndoaie genunchii. Împinge cu palmele și cu călcâiele în podea și arcuiește-ți partea de sus a spatelui cât mai mult posibil **(B)**. Respiră adânc și apoi expiră. Nu ridica umerii. Fă câte cinci repetări în fiecare zi.

Începător

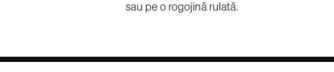
Ghid
Roata pentru abdomene

„Nu vorbim despre un aparat dintr-o reclamă", spune directorul MH de fitness BJ Gaddour. „Este o unealtă excelentă ca să-ți lucrezi inima. Pregătește-te pentru rulări."

INSTRUCȚIUNI

Fă trei seturi a câte cinci repetiții și acordă cel puțin cinci secunde pentru rulare. Odihnește-te un minut sau două între seturi. Fă-le de trei ori pe săptămână.

Intermediar **Rulări din genunchi** Tine-te de mânere cu brațele drepte și rulează-te lent în față, păstrând spatele drept. la pauză și revino în poziția inițială.



VARIAȚIUNI

Începător
Rulări la bancă
Stai la baza unei bănci înclinate la 45 de grade. Pune roata pe bancă și rulează în față. la o pauză și rulează înapoi.

Avansat
Rulări cu flotare
Adoptă o poziție de flotare cu mâinerul în mâini. Rulează cât mai în față posibil. la o pauză, apoi rulează în spate.

RECOMANDARE MH Cu o bază lată și cu mânere, Power Wheel îți menține umerii și jumătatea inferioară a spatelui într-o poziție mai sigură. Dacă sala unde te antrenezi nu are așa ceva în dotare, atașează o pereche de discuri de 10 kilograme la o halteră.

Adaptare de Rhaleena Jordy. Fotografii de BEN GOLDSTEIN, grooming: Muriel Vancauwenberg/13 Gods și Dolce Hair Care/Exclusive Artists Management

Îmbunătățește-ți flexibilitatea

Aceste patru exerciții îți vor relaxa mușchii în doar zece minute, pregătindu-i pentru o creștere explozivă.

INSTRUCȚIUNI Efectuează fiecare exercițiu zilnic conform timpului stabilit ori numărului de repetări. „Fă-le înainte de antrenament în zilele de pregătire și intermitent pe parcursul zilei de lucru sau în timp ce te relaxezi în zilele de odihnă", spune dr. Doug Kechijian, kinetoterapeut și creatorul acestei rutine de fitness.

1 Genuflexiuni adânci cu contragreutate

Apucă două greutăți mici și așază între coapse un burete cilindric din spumă. Împinge genunchii în față și apoi fă o genuflexiune până când posteriorul ajunge deasupra podelei. (Folosește cea mai mică greutate care îți permite să obții această poziție.) Încearcă să-ți rotunjești coloana prin „ascunderea" pelvisului. Din această poziție, respiră profund de cinci ori. Ridică-te în poziția inițială. Aceasta este o repetare. Efectuează trei-cinci.

2 Stretching la bancă

Stai într-un genunchi, cu spatele apropiat de o bancă sau o cutie; fluierul piciorului ar trebui să fie aproape paralel cu aceasta. La început, e posibil să ai nevoie de un șprijin. Menține poziția timp de unu-două minute, cât să contractezi mușchii posteriori ai coapsei de la piciorul întins. Repetă cu celălalt picior.

3 Porumbelul modificat

Stai pe podea, sprijinindu-te în toate cele patru membre. Așază un burete cilindric din spumă sub genunchiul stâng. Ridică genunchiul drept și așază-l în spate și la stânga de gamba ta stângă. Balansează-ți șoldurile înapoi și înainte timp de două minute. Ar trebui să simți întinderea la nivelul șoldului stâng. Schimbă părțile și repetă.

4 Atârnare la helcometru cu priză largă

Atârnă de o bară de tracțiuni. Încordează-ți mușchii fesieri pentru a înclina ușor pelvisul în față. Inspiră profund. Expiră cât de mult poți – ar trebui să simți o întindere la nivelul mușchilor marelui dorsal. Respiră adânc de cinci ori. Aceasta este o repetare. Fă între trei și cinci.

Adaptare de Luiza Gabriela Vișan

Antrenamentele (de la pagina 41)

Arată beton pe plajă

Acest antrenament cu frânghiile elastice GUN-eX Cobra, efectuat de trei ori pe săptămână, îți sculptează întreg corpul. Exact ce-ți dorești pentru vara aceasta.

INSTRUCȚIUNI: Înainte de a te apuca de antrenament, fă o sesiune de încălzire. Lasă o zi de pauză între sesiuni. Fă fiecare dintre cele patru exerciții la intensitate maximă, timp de 30 de secunde, și odihnește-te 15 secunde între exerciții. Execută cinci circuite. Timpul total e de doar 15 minute, dar datorită intensității foarte ridicate, corpul va arde calorii și în următoarele 24 de ore.

1 Biciuiri duble

Apucă frânghiile de partea mai groasă a cablului, nu de mâner. Menținând spatele drept, stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor și coboară șoldurile până când sunt înclinate la 30-45 de grade față de sol. Biciuiește cu putere, mișcând brațele, sincronizat, în sus și în jos, (Nu din cot, nu este un exercițiu pentru biceps.)

PROGRESIE: La fiecare rundă, fă un pas înapoi pentru a crește energia cu care biciuiești și a folosi cât mai mult din rezistența frânghiei.

2 Aruncările luptătorului

Apucă frânghiile de partea mai groasă de la capăt, cu ajutorul buclei de siguranță. Stai cu picioarele depărtate puțin peste nivelul umerilor. Aruncă frânghiile într-o parte și alta, la nivelul capului. Încearcă să menții corpul într-o poziție stabilă. Lucrează cu picioarele, pivotând pe călcâi și folosind partea inferioară a trunchiului pentru a efectua mișcarea.

3 Sărituri

Stai cu spatele la punctul de ancorare. Folosește frânghiile GUN-eX Cobra cu mânerul prins în jurul mijlocului. Focusează-te pe start și plasează-ți picioarele puțin depărtate, gata de reacție. Fă un salt înainte, cu o mișcare explozivă.

PROGRESIE: La runda a doua fă mai multe salturi în serie. La cea de-a treia folosește o a doua frânghie, pentru rezistență suplimentară. La ultimele două runde combină progresiile de la rundele precedente.

4 Presa boxerului

Stai cu spatele la punctul de ancorare. Ține picioarele paralele, depărtate la nivelul umerilor. Apucă frânghiile cu ajutorul buclelor de siguranță. Menține trunchiul drept și împinge brațul stâng, de la piept, până îl extinzi complet. Revino și extinde celălalt braț, în paralel.

Foto: GUN-eX

FUNDATIA GIMMYNI PREZINTĂ

I.C.T. International Creative Talent Agency www.ict.ro

UNUL DINTRE CELE MAI CELEBRE SPECTACOLE DE PE BROADWAY

WE LOVE TO SURPRISE YOU

FUERZA BRUTA

AȚI MAI VĂZUT UN SHOW CARE SE DESFĂȘOARĂ DEASUPRA ȘI DE JUR-ÎMPREJURUL VOSTRU?

9 DECEMBRIE DELIA (SPECIAL APPEARANCE)

10 DECEMBRIE (SURPRISE GUEST)

DECEMBRIE, BUCUREȘTI - ROMEXPO

23 Mai - Early bird tickets pe bilete.ro și eventim.ro

FUERZABRUTA.RO f/FUERZABRUTAINROMANIA

UBER OFERĂ 2 CURSE GRATUITE CĂTRE ȘI DE LA SHOW, PENTRU UTILIZATORI NOI

KISS FM ascultă doar HITURI

COSMOPOLITAN ioana Men's Health IQool cinemagia URBAN SALON TV

Lista lunii

13 motive să nu visezi la viitor

1 Când amicul tău îți povestește despre o altă noapte epică petrecută cu o femeie ametitor de frumoasă, nu vei putea ști dacă omite în mod conștient faptul că s-a petrecut în realitatea virtuală.

2 Avioanele de mare viteză vor elimina diferența de fus orar și, odată cu ea, scuza ta pentru acel pui de somn de după-amiază, pe marginea piscinei hotelului.

3 Bărbații obișnuiau să spună „te iubesc" făcând curat prin curte sau pe balcon ori schimbând un bec – treburi casnice considerate demodate. Asta înseamnă că vor fi nevoiți să spună „te iubesc" prin cuvinte. La naiba.

4 Modificări în genom. Tipii cu frizuri de Donald Trump vor dispărea, împreună cu sentimentele noastre de superioritate față de ei. Nimeni nu va mai justifica un cap plin de păr cu expresia „am genele bune". La modă va fi „tatăl meu mi-a cumpărat în 2073 propriul separator de gene".

5 Mulțumită interfeței creier-calculator, poți să faci o plimbare la mii de kilometri distanță de computerul tău, să faci o plimbare lungă și relaxantă reconectându-te cu natura, și tot o să fii întrerupt de a 400-a invitație a verișoarei tale Diana de a juca un Candy Crush Saga.

6 Turismul spațial! Cu siguranță îi vei impresiona pe vecini, dar să cheltuiești zeci de milioane de lei doar ca să te uiți pe fereastră la un spațiu gol (vid) înainte de a ateriza pe o stâncă înghețată pare ca o întoarcere în Epoca de Piatră.

7 Debitarea directă avea sens la un moment dat. Dar luarea unei decizii proaste este aproape iminentă, mai ales după o noapte lungă de băut cu băieții. Pe scurt, nu vei crede cât de greu e să oprești o plată făcută aiurea.

8 Dispozitivele de urmărire a activității fizice vor monitoriza (și înregistra) exact momentul și locul în care ai încetinit pentru a te holba după acea tipă sexy sau pentru înghețata la cornet de 423 de calorii.

9 Jetpack-urile sunt cool. Nu avem nimic de comentat cu privire la asta. Dar nu ne încântă ideea de a avea news feed-ul plin de știri precum „un alt idiot moare într-un accident de jetpack în timp ce își făcea un selfie".

10 Noua aplicație de dating va transmite în timp real reacția ta îngrozită la fotografia ei de profil și viceversa, astfel atingându-se niveluri de singurătate, înstrăinare și disperare nemaiîntâlnite în istoria omenirii.

11 Bineînțeles că ne-au plăcut telefoanele, televizoarele și termostatele inteligente. Dar coșul de gunoi inteligent? Te vom ajuta să economisești câteva sute de lei. Aruncă o privire în coșul de gunoi. Este plin? Atunci golește-l. Încă nu s-a umplut? Continuă să arunci gunoiul în acea gaură până nu mai are loc. Problemă rezolvată.

12 Te vei gândi că ar trebui să o suni pe mama ta în acest weekend. Iar funcția ta de apelare telepatică va acționa imediat. Și dintr-odată devii agitat, gândind: „Nu, nu, n-am vrut… așteaptă, anulează! N-am vrut să…" Ghinion, deja a răspuns!

13 Mulțumită mașinilor care se conduc singure, acum este inutil și stupid să manevrezi volanul cu o mână iar cu cealaltă să îți paharul de suc și, în același timp, să cauți în pungă ultimul cartof prăjit.

Adaptare de Luiza Gabriela Vrban. De sus, în ordinea acelor de ceasornic: Gilfoven Pond4Stock, Silviu Ciprian/Stocksy (bătrână); ©Dirt (vR)

SCAPĂ DE KILOGRAME CU MEN'S HEALTH

ULTIMA ȘANSĂ

INTRĂ ÎN CEL MAI TARE CONCURS DE SLĂBIT. ÎNSCRIERI PÂNĂ PE 5 IUNIE: dajosburta.menshealth.ro

POWERED BY:

FOREVER LIVING PRODUCTS ROMÂNIA

F.I.T. Arăți mai bine. Te simți mai bine.

PARTENERI:

World Class

SUPERFIT

ÎNCEARCĂ NOUA EXPERIENȚĂ 4G
96%
1
MagentaONE
ACOPERIRE SERVICIU
PENTRU POPULAȚIA
DIN ORAȘELE ROMÂNIEI
4G
ACUM LA ABONAMENTELE TELEKOM
EXPERIENȚE ÎMPREUNĂ.